تكایە مەبنە مەڕ

تکایە مەبنە مەڕ

مەحمود نامەنی

وەرگێڕانی

بیلال باسام

له چاپی بیست و یەکەمی (لطفا گوسفند نباشید!)
نوسینده: محمود نامنی ـ تهران
زمستان ۱۳۸۷ ـ انتشارات گوهر کمال، انتشارات نامن
وەرگێڕدراوە.



دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی

● تکایە مەبنە مەڕ

● نووسین: مەحمود نامەنی
● وەرگێڕانی: بیلال باسام
● نەخشەسازی ناوەوە: ڕێدار جەعفەر
● بەرگ: جێگر عەبدولجەبار
● نرخ: (٦٠٠٠) دینار
● چاپی یەکەم: ٢٠١٢
● تیراژ: ١٠٠٠ دانە
● چاپخانە: چاپخانەی خانی (دهۆك)
● لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانەکان ژمارەی سپاردنی (٧٧) ساڵی (٢٠١٢)ی پێ دراوە.

زنجیرەی کتێب (٦٧٨)

ماڵپەڕ: www.mukiryani.com
ئیمەیل: info@mukiryani.com

پێرست

پێشەکی وەرگێڕ ٧

وتەی نووسەر ٩

ئاماژە ١١

پاری یەکەم ـ دەبێت چۆن فێربین! ١٣

دایك نیوە ونبووەکە ١٧

بەڵام، بەڕاستی مرۆڤ چییە؟ ٢٢

خودا ئاگایی چییە؟ ٢٩

ژیان چییە؟ ٣٦

پێگەی ئێمە لە کوێی ژیاندایە؟ ٦٠

چۆن هاوڕێ هەڵبژێرین؟ ٧٢

لە دایکبوونێکی نوێ! ٨٧

کارگێڕی هەست چییە؟ ٩١

((متمانە بەخۆکردن)) تاکە ڕێگای سەرکەوتن! ١٠١

ئەگەر (م)ی موشکیلات لابەرین! ١٠٨

زەردەخەنەی چارەسەر! ١٢٠

خەم وەك چارەسەرێك! ١٢٦

بەرهەمی ئەشك و خەندە چییە؟ ١٢٩
ئەقڵ چییە؟ ١٣٣
چۆن و بە چ شێوەیەك نزابکەین؟ ١٤٢
چۆن ببیتە خۆشەویستی پەرستراوەکە؟ ١٥٩
چۆن خۆمان هەڵبسەنگێنین؟ ١٦٥
بەڵام، بەڕاست عەشق چییە؟ ١٧١
وتەی کۆتایی! ١٩٥
پاری دووەم ـ دەستەواژە دوپاتکراوەکان! ٢٠٣
پاری سێیەم ـ پرسیارە بێ وەڵامەکان! ٣٨٣
پاری چوارەم ـ تایقکردنەوەکانی خۆناسین! ٤٢٣
پاری پێنجەم ـ ئەم کتێبە چ کاریگەریەکی لەسەر تۆ بەجێهێشت؟ ٤٧٩

پێشەکی وەرگێڕ

چیبکەم نە ئەو کەسەم کە کەسم بێ لەلا بەکەس
خۆشم نەگەیە ئەو کەسە ئەو من بکا بەکەس
(مەحوی)

خوێنەری ئازیز ڕەنگە بەدرێژایی تەمەنت گەلێك کتێبت لە بارەی دەرونزانییەوە خوێندبێتەوە، کە هەریەکەیان بۆ بوارێکی تایبەت نوسرابن، و بایەخ بە لایەنێکی ژیانی مرۆڤ بدەن کە پێویستی بە قسە لەسەرکردن هەبێت تاوەکو مامەڵەیەکی دروستی لەگەڵدا بکرێت، هەربۆیە دەشێت — تکایە مێگەل مەبن- کتێبێکی ناوازە بێت لەم زەمینەدا کە گوتەی کەڵەپیاوانی دنیای زانستی دەرونزانی و کۆمەڵناسی و مەعنەویەت و عیرفانی لە خۆگرتووە هەر لە زەردەشتەوە تا پێغەمبەر، لە سوکراتەوە تا جۆزیف مۆرفی و شەریعەتی و ئەنتۆنی رابینز و شیوانا و سەعدی و مەولانا و هتد...هەموو ئەمانەش بۆ ئەوەی تۆ ئەزموون و ڕێنمایی ئەم بلیمەتانە وەك ڕەچەتەیەکی پزیشکی بۆ چارەسەری کێشە و ئێش و ئازارەکانی خۆت بەکاربێنیت وخۆت ببیتە سینۆهەی خۆت وئۆباڵی شکست و نەهامەتیەکانت نەخەیتە گەردنی کەسیتر، بەڵکو هەردەم دوای هەر نسکۆیەك بە بڕوا و متمانە بەخۆبونێکی قایمەوە جارێکیتر لەدایك ببیتەوە، هەروەك مەولەوی دەفەرموێت: (هەرکەس تەوەللود دوبارەش

نییەن، ئەڵبەت سەعادەت ستارەش نییەن) و لە قاوغە کۆنەکەت بێیتە دەرەوە و لەناخەوە گۆڕانکاری دەست پێبکەیت، ئەمەش لەڕێی سڕینەوەی پەیامە نەرێنی و پاسیڤەکان و ناردنی پەیامی ئەرێنی و ئەرێنی بۆ نەست و زەین، تاوەکو ڕەنگدانەوەی ئەرێنی لەسەر ژیانی ڕۆژانەت بەجێبێڵێت، چونکە بێگومان ژیانی مرۆڤ شتێك نییە جگە لەرەنگدانەوەی ئەو بیر و ئەندێشانەی کە لە زەین و مێشکی خۆی دا سەیڤی کردووە. دەخوازین ئەم کتێبەی بەردەستت کە وەرگێردراوی چاپی بیستەمی دەقە فارسیەکەیەتی پلەکانەیەك بێت بۆ بالاکردنی ڕۆحی تۆ و گەیشتن بە دوندی کەماڵی مرۆیی و هاوڕێ و هاودەمێکی باش بێت بۆ تۆ و ئازیزەکانت چونکە وەك وتراوە مرۆڤ دەبێت لە ژیاندا دوو شتی کەمبێت و باش بێت (هاوڕێ و کتێب).

بیلال باسام
هەڵەبجەی شەهید
هەینی/٢٠ /ئاب/٢٠١٠

وتەی نوسەر



((بریا زانیبام بە چ شێوەیەك بژیم
یا کەسێکم چنگ بکەوتایە کە شێوازی ژیانی فێرکردبام))
تیۆدۆر پارکەر

ئازیزەلەم:

تەنها ((ئەو)) دەزانێت کە چۆن پەیڤەکان لە سۆنگەی پەرۆشیەوە لە بەژن و باڵای خامە بئاڵێنێت و بە تك تکی مرەکەبی دڵسۆزی و چك چکی سۆمای چاو و چرکە چرکی بڕینی هەزاران کاتژمێری پڕ لەمەینەت، بەڵام لێوڕێژ لە عەشق، تەنها بۆ ئاگایی تۆ! و هەڵبژاردنی ڕێگایەکی دروست بۆ سبەینانێکی سەوز و دواجار، دەست ڕاگەیشتن بە ڕۆژانێك بەدڵی تۆ! لە سینەی بێگەردی کاغەزدا بنەو بارگەیان بخات.

باوەوڕ بکە!

ئەم دەستنوسە نە بە تاسەی ناو و نە بە تامەزرۆی نان! بەڵکو بێگومان، ئەگەر خۆشەویستی تۆ و چارەنوسی تۆ نەبوایە، هەرگیز پەیڤەکان جلکی مانایان نەدەپۆشی و لە ژێر تەوژمی ساڵەها ڕامان و توێژینەوە، شانە ناسکەکانی خامە ئەم هەموو مەینەتەیان لە کۆڵ نەدەنا!

شەمسی تەورێزی دەڵێت:

کەسێك تەنها قسیەکی بیست و لە هەموو تەمەنیدا

بەو قسەیە سوتا

گیانم بە قوربانی ئەو بێت!

وەرن لەو کەسانە بین کە شەمسی تەورێزی، گیانی شیرینی خۆی بەقوربانی ئەوان کرد!

بەڵام ڕەنجی ئێمە!

هەرکەسێك کە بە ئاگایە، لە ئازاری وردبینێك دەزانێت

کە مانا یەکەم جار لە دڵدا دەبێت بەخوێن و ئینجا دەبێت بەقسە.

لەیادتان بێت!

دڵمان تەکان دەدات و خەیاڵمان ئاسودە دەبێت ئەگەر گۆڕانکاری ڕۆحی خۆتانمان- دوای خوێندنەوە- بۆما بنوسن و یارمەتی ئێمە بدەن تا لەپێناو گەیشتن بە دوندی کەماڵ، پەی بە کەموکورتیە ئاشکرا و پەنهانەکانی خۆمان ببەین!

بەڵام، بە گوتەی حەکیمی دانا دوکتۆر علی شەریعەتی: **ئەمە هەموو ئەو شتانەیە کە دەمانتوانی، نەك هەموو ئەو شتانەی کە دەمانویست!))**

بۆ ئێوە:

دڵێکی عاشق

زەینێکی وردبین

ڕۆحێکی یاخی

نیگایەکی پارێزکار

و زمانێکی پرسا

دەخوازم

لەگەڵ ڕێزی.......

محمودی نامنی

ئاماژە

تکایە بەر لەخوێندنەوەی ئەم کتێبە، ئەم خاڵە گرنگانەی خوارەوە لەبەرچاوبگرن:

وەلامێکی ناسکی زەحمەتەکانی ئێمە، هەمان زەردەخەنەی بیرکردنەوەی ئێوەیە!

دەپرسیت: چۆن؟

دەڵێین: لەو ڕووەوە کە ئەم کتێبە بۆ سەرگەرمی نەنوسراوە پێشنیاز دەکەین:

- بەوردبینییەکی قوڵ و حەوسەڵەیەکی زۆرەوە بابەتەکان بخوێننەوە، پاشان لەخەڵوەتی تایبەتی خۆتان دا لەژێر زمانی دڵ و زەینەوە تامی یەك بەیەکی وشەکان، بچەژن!

- هێڵ بێنە بەژێر ئەو بابەتانەدا کە بەلاتەوە سەرنج ڕاکێش، ئاراستەکار، ئامانجدار و دڵگیر دەردەکەون تاوەکو کاری دوبارە خوێندنەوەی تۆ ساناتر ئەنجام بدرێت!

- درێغی مەکە لە نوسینی بۆچوونی خۆت لە پەراوێزی لاپەڕەکاندا و بەراوردکردنی لەگەڵ تێکستە سەرەکیەکە، چونکە لە پێناو گەشەسەندنی زەینی تۆدا زۆر کاریگەرە!

- لەبیرت نەچێت: **هەندێ جار تاکە ڕستەیەك ڕێڕەوی ژیانی مرۆڤ دەگۆڕێت**، جابۆئەوەی تامی وشەکان بچەژیت، ئەگەر ڕستەیەك ئامادەیی تۆی گەرموگوڕ کرد ئەو ڕستەیە لە کاغەزێکدا بنوسە و بەردەوام لەپێش چاوی خۆتی دابنێ، پاش ماوەیەك تەماشای کاریگەریە سەیرەکانی بکەن!

- کورتەی بابەتەکانی هەر بەشێك، کرۆك و کاکڵەی ئەو بەشەیە، چەند باشە کە تۆش لەلایەن خۆتەوە کورتەیەك بخەیتە سەری!

- زۆر سوپاستان دەکەم، ئەگەر بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە، ئەو گۆڕنکاریەمان بە نامەیەك بۆ بنێرن کە لە زەین و رۆح و شێوازی ژیانی خۆتان و ئازیزەکانتان درووست بووە.

لەگەڵ ڕێزی

محمودی نامنی

پاری یەکەم

دەبێت چۆن فێربین؟

بەناوی بەرزە ناوی تاکی بێوێنە خوداوەندی میهرەبان حازر لە هەرچی شوێنە:

دەبێت چۆن فێربین:

سڵاو!

سڵاوم لە گەرمی دەستەکانت ئەی هاورێ
دڵم بۆ ساتێك ڕوبەرووی دڵتە
بڵێ کە عاشقم تا سڵاوت لێبکەم
هەموو دڵم بەناوی تۆوە بکەم

((شەهێن محەمەدی))

مەولانا دەڵێت:
ادمی فربه شود از راه گوش
جانور فربه شود از حلق و نوش

واتە: مرۆڤ لەڕێی گوێچکەوە قەڵەو دەبێت و گیانلەبەر لەڕێی گەروو و خواردنەوە.

لاوێك هاتە لای سوکرات و گوتی: دەمەوێت فەلسەفە لە تۆوە فێربم، سوکرات گوتی: بەدڵنیاییەوە هاتوویت؟ لاوەکە گوتی: بەڵێ!

ئەودەمە سوکرات لاوەکەی هێنایە تەنیشت حەوزێك و گوتی: سەرت بخەرە ناویەوە. لاوەکە سەریکرد بەناو حەوزەکەدا، پاش چەند ساتێك، سوکرات پشتملی لاوەکەی گرت و لەناو ئاوەکەدا هێشتیەوە، چەند خولەکێك کە ئەو لاوە خەریکبوو دەخنکا و دەستەکانی خۆی بە نیشانەی تەقەلاکردن دەجولاند، سوکرات ملی بەردا! لاو بە هەناسەبڕکێ سەری خۆی دەرهێنا و هۆی ئەم کارەی لە سوکرات پرسی، سوکرات لە وەڵامدا وتی: لەو چرکە ساتانەدا بەهەموو بوونتەوە داوای چ شتێکت دەکرد؟ لاوەکە گوتی: تەنها هەوام دەویست و بەس!

سوکرات گوتی: ئێستا بڕۆرەوە بۆ ماڵەوە و بیربکەرەوە ئەگەر بە قۆناغێك گەیشتیت کە فەلسەفەش بەم شێوەیە- بەهەموو بونێکتەوە - داوا بکەیت، ئەودەمە وەرە تا فەلسەفەت فێرکەم!

ئەمە باشترین نمونەیە بۆ چۆنییەتی فێربوون! ئایا ئێمە بۆ فێربوون بەم قۆناغە گەیشتووین؟

عاریفەکان دەڵێن: ئەهلی دڵ دوو خەسڵەتیان هەیە:

دڵێکی قسەگیر

قسەیەکی دڵگیر

خۆت لەم ڕستەیەدا بدۆزەرەوە. کامیانیت؟

سوکرات لەو باوەڕەدایە کە لەوسپێدە سەوز و ئەفسوناویەدا کە حەزرەتی هاوڕێ (خودا) مرۆڤی خەلقکرد، ڕۆحی ئەوی هەروەك سێوێك لە ناوەڕاستدا کرد بەدوو لەتەوە و ناردی بۆ ئەم دنیا و هەر لەبەرئەمەیە کە مرۆڤەکان لەم دنیایەدا بەردەوام بەشوێن نیوە ونبووەکەیاندا دەگەڕێن.

بەڵام، نیوە ونبووەکەی ئێمە بەوجۆرەی کە بەناوەکەیدا دیارە، لەتێك لە بوونی خودی خۆمانە کە بەگەیشتن بەپێی کامڵ دەبین، نیوە ونبووەکەی ئێمە دەکرێت مرۆڤ گەلێك بن کە لە پەنجەی دەست تێناپەڕن، وەك: باوك، دایك، برا، هاوڕێیەك، هەروەها دەکرێت هەندێ شت بن وەك: پێنوسێك، وێنەیەك، کتێبێك، دەستنوسێك و تەنانەت دەکرێت شتێکی بەرهەست نەبێت، وەك: ئارەزویەك، ئایدیایەك، ئامانجێك، بیرەوەریەکی شیرین و بەکورتی هەرشتێك کە پەیوەندی ئێمە بەو و ئەو بە ئێمەوە، حزوری مرۆڤ باڵا و لێوڕێژ و کەیل دەکات لە بوونی سەوز و شەیدای خودا ئاسای خۆی.

بەواتایەکی تر: **نیوە ونبووەکەی ئێمە هەمان دڵی ئێمەیە کە لە دەرەوەی جەستەمان لێدەدات.**

سەرنج بدەن! ئەگەر لە ناوچەکانی باکوری وڵات، شوێنی بەیەکگەیشتنی ڕوبار بە دەریا باش تەماشابکەیت، ڕوبار دوای تەیکردنی ماوەیەك بە جۆش و خرۆشێکی تایبەتەوە دەجوڵێت و کاتێك دەڕژێتە دەریا، کڕوکپ دەبێت. ئەو خاڵی بەیەك گەشتنەی کە ڕوبار دەڕژێتە دەریا باش تەماشا بکەن! بەشێوەیەکی سەیر جوانە! قەشەنگە و ئەفسوناوی!

بەمنداڵێتی دەریا دەڵێن رووبار، چونکە هەمیشە خاوەن قەپ و قاڵ و هاروهاجی تایبەت بە منداڵانە. کاتێك ئەم منداڵە بزێوە دوای تەیکردنی ڕێگەکان و بەرخورد لەگەڵ ئاستەنگ و بەردەڵانەکاندا پێدەگات و دەگۆڕدرێت بۆ دەریا هەروەك مرۆڤێك کە گەیشتۆتە کامڵبوونی فیکری خۆی ئیدی ئەو سەرکەشی و هاروهاجیەی جاران لە گۆڕێدا نییە.

ڕوبار دوای گەیشتن بەدەریا و لە ئامێزگرتن و فەنابوون تێیدا، چیتر هات و هاوار و ناڵەی پێشوی نییە، وەك: منداڵێکی ونبوو کە دوای ساڵەها دابڕان دەگەڕێتەوە بۆ ئامێزی دایکی و بەهەموو بوونێکیەوە دایکی لە ئامێز دەگرێت.

دایك، نیوە ونبووەکە!

((خودا نەیدەتوانی لە هەموو جێیەك بێت، هەر بۆیە دایکی خەڵقکرد!))

پەندێکی عەرەبی:

لێرەدا لەبەرئەوەی باسی دایك هاتە گۆڕێ، داستانێك لەمەڕ ئەم قەشەنگترین، ناسکترین، فیداکارترین، و بەوەفاترین، نازدارەی خوداوەند دەگێڕمەوە، من (دایك)م بە ((عەشقێکی بێ بیانوو)) یا ((تاسەیەکی دڵگیر و شیرین)) ناوزەدکردووە.

ئاماژەیەکم هەیە بە ئەرزش و بەهای ((دایك)) لە ئاستانەی حەزرەتی هاوڕێ: لە ((ابو سعید ابوالخیر)) یان پرسی: ئەم ناوبانگە چاکەت لەکوێ هێنا؟

((ابو سعید)) گوتی: شەوێك دایکم داوای ئاوی لێکردم، چەند خولەکێکی خایاند تا ئاوەکەم بۆ هێنا، کاتێك گەیشتمە لای، خەو، دایکمی بردبۆوە!

دڵم نەهات هەڵیسێنم، لە تەنیشتیا دانیشتم تا دەمەوبەیان، دایکم چاوەکانی کردەوە و کاتێك کاسە ئاوەکەی بەدەستمەوە بینی، پەی بەڕوداوەکە برد و گوتی: ئومێدەوارم ناوبانگت جیهان بگرێتەوە.

بەم پێیە ((ابوسعید ابوالخیر))مەردی ئاگایی و عیرفان، ناوبانگی خۆی بە قەرزارباری نزایەکی دایکی دەزانێت، و لێرەدایە کە ئێمە پەی بە پێگەی ڕاستەقینە و سەیری دایك و نزیکبوونەوەی لەو دەسەڵاتە ڕەهایە دەبەین.

گوێی دڵ دەسپێرین بە چەند پەیڤێك کە لە زاری بۆنخۆش و پاکیزەی دایك- وەك نزا- بۆ جگەرگۆشەکەی سەررێژ دەکات:

کاتێك ساوا بوویت

تۆم بە ڕوپۆشێك دادەپۆشی

و لەبەرامبەر هەوای ساردی شەوانەدا پارێزگاریم لێدەکردی

بەڵام ئێستا کە بەهێزبوویت

و دەستم پێت ڕاناگات

دەستەکانم هەڵدەبڕم

و بەنزا دات دەپۆشم!

(دانا کوپەر)

داستانی موسا و بەهەشت:

ڕۆژێك حەزرەتی موسا لە خەڵوەتگەکەی خۆیدا لەخودا دەپرسێت کە ئایا کەسێك هەیە لەگەڵ مندا بێتە بەهەشتەوە؟ وەڵام درایەوە: بەڵێ! موسا بە سەرسامیەکەوە دەپرسێت: ئەوکەسە کێیە؟ وەڵام دەدرێتەوە: ئەو پیاوێکی قەسابە لە فلاّن گەڕەك. موسا دەپرسێت: دەتوانم بڕۆم سەردانی بکەم؟ وەڵام دەگات: ڕێگریەك نییە!

بۆ بەیانی موسا دەچێت بۆ شوێنی مەبەست و چاوی بە کابرای قەساب دەکەوێت. ودەڵێت: من ڕێبوارێکی سەرگەردانم، ئایا دەتوانم شەوێك میوانی تۆ بم؟ قەساب لە وەڵامدا دەڵێت: میوان خۆشەویستی خوایە، کەمێك دانیشە تا کارەکەم ئەنجام دەدەم، پاشان پێکەوە دەچینەوە بۆ ماڵ، موسا بەوردبینییەکی زۆرەوە تەماشای جموجوڵی پیاوە قەسابەکە دەکات و دەبینێت کە پارچەیەك لە گۆشتی ڕانی مەڕێك و پارچەیەك جگەری جیاکردەوە و پێچای بە شتێکەوە و خستیەلاوە. دوای ماوەیەك قەساب دەڵێت کاری من تەواوبوو بڕۆین، پاشان لەگەڵ موسا دەچن بۆ ماڵی قەسابەکە، لەگەڵ چوونە ناو ماڵەکە، ڕوو لە موسا دەکات و دەڵێت، ساتێك چاوەڕوان بە! موسا دەبینێت کە گوریسێکی بە درەختێکەوە لە حەوشەکەدا ئاوێزان کردووە، گوریسەکەی کردەوە و هێدی هێدی شلی کرد، شتێك لە ناوەڕاستی تۆڕێکدا کە هەروەك تۆڕی ڕاوەماسی وابوو سەرنجی موسای بۆلای خۆی ڕاکێشا، کاتێك تۆڕەکە گەیشتە سەرزەوی، پیرەژنێکی تێدابینی، قەساب بە میهرەبانییەوە دەستێکی هێنا بەسەر و ڕوومەتی

پیرەژنەکەدا، پاشان لەسەرخۆ و بە هێواشی برێك خواردنی پێدا، دەست و دەموچاوی سڕی و ڕوی لە پیرەژنەکە کردو گوتی: دایە گیان، ئیشێکی ترت نییە، پیرەژن دەڵێت: کوڕی شیرینم ئینشەڵا لە بەهەشتدا دەبیتە هاودەمی موسا پاشان قەسابەکە جارێکیتر پیرەژنەکە دەخاتەوە ناو تۆڕەکە و بەدرەختەکەدا ئاویزانی دەکات و دەگەڕێتەوە لای موسا و بەزەردەخەنەیەکەوە دەڵێت: ئەوە دایکمە و هێندە پیربووە کە ناچارم بەم جۆرە پارێزگاری لێبکەم و لە هەمووی خۆشتر ئەوەیە کە هەمیشە ئەم نزایەم بۆ دەکات کە ئینشەڵا لە بەهەشتدا دەبیتە هاودەمی موسی! چ نزایەکە!! ئاخر من لەکوێ و بەهەشت لەکوێ؟ ئەویش لەگەڵ موسی!

موسی زەردەخەنەیەك دەکات و بە قەسابەکە دەڵێت: **من موسام تۆ بەدڵنیاییەوە لەبەرنزاکەی دایکت لە بەهەشتدا دەبیتە هاونشینی من!**

قسەکردن لەبارەی دایکەوە کە مانگی تابانی میهرەبانی وسۆز و بەزەییە لە سروشتدا، کاتێکی تری دەوێت، بەڕاستی تاهەنوکە بە هەموو بونێکتەوە دایکت لە ئامێز گرتووە؟ کاتێك لە سەفەرێکی هەرچەند کورت دێیتەوە یا ئەودەمەی هەواڵێکی دڵخۆشکەر دەبیستیت خۆت فڕێ دەدەیتە باوەشی دایك و لەوساتە وەختە دایە کە هەست بە تاسەو سۆزێکی ڕەها دەکەیت، و عەشق ئەزموون دەکەیت و چێژی عاشقی دەکەیت و بۆن و بەرامەی گەیشتن دەگریت. کاسەی وجودتان لێوریژ دەبێت لە خۆشی و شادومانی ((هەستی ماسیەکت هەیە کە لە حەوزێکی شوشەی تەنگدا خۆی فڕێدەداتە ناو گۆماوێك و لەم چرکە ساتەدایە کە ماسی ئاوازی نەرمی نیوە ونبووەکەی لەژێر پێستی خۆی دا هەست پێدەکات و لەبەرئەمەیە کە بەم جۆرە شەیدایانە، سنگ بە شەپۆلە نیلی و ئارامەکانی گۆماوەکەوە دەنێت)) و ئێوەش لەم چرکەساتەدایە کە چێژی نیوە ونبووەکەی خۆتان لەژێر زمانی ڕۆحەوە دەچەژن، ئای کە چ هەستێکی خودا ئاسایە! هەستی کامڵ بوون کە هەموو وجودی مرۆڤ هاواری لێبەرزدەبێتەوە:

ئەی تەواوکەری ناتەواویەکانی من!

لەگەڵ تۆدا کامڵ دەبم

ڕێك هەروەك منداڵێتیەکانی ڕوبار، کاتێك بە ئامێزی دەریا دەگات!!

((دورتی کانفیلد فیشەر)) دەڵێت **((دایك، کەسێك نییە کە پشتی پێببەستین، بەڵکو کەسێکە کە ئێمە لە پشتبەستن بەکەسانی تر بێنیاز دەکات!))**

باوك یا دایك، بەجۆرێك بەرجەستەبوونی ئاشكرای كۆتایین بەسەر تێكڕای بێكەسیەكانی ئێمەدا و خەندەیەكی ڕوناكن بەسەر هات و هاوارە سەرەمڕەكانمان كە لە دەرەنجامی مەینەتیەكانی ڕۆژگارەوەیە.

بەدرێژایی ژیان، ئەم هەستە دەتوانێت لەبوونی برا، هاوڕێ، كوڕ، یا هەر مرۆڤێكی تر كە لەگەڵیدا هەست بەكامڵبوون دەكەین، دەربكەوێت.

((عەمانۆئێل)) ئەم هەستەی زۆر بەجوانی دەربڕیوە و هۆنیوەتەوە:

ڕۆحی خۆم پشكنی
بەڵام نەمتوانی بیدۆزمەوە
خودای خۆم پشكنی
بەڵام لەمن هەڵات
براكەم پشكنی
و هەرسێكیانم لەئەودا دۆزیەوە!

(سوهراب) لە دەربڕینێكی زۆر قوڵ و ناسكدا، نیوەی ونبووی بەیان كردووە و تەنهایی و خەمی مرۆڤ لە دڵی ماسیەكی گچكەی ناو حەوزێكی شوشەدا دەبینێت كە گرفتاری! ئەو نیوە ونبووەی- كە دەریایە- دەبێت و بەم بیانووەوە — غەمبار و دڵتەنگ- بەمجۆرە دەڵێت:

بۆچی دڵتەنگیت؟
وەك ئەوەی تەنهابیت
- چەندەش تەنها!-
وابزانم گیرۆدەی ئەو ڕەگە شاراوەی ڕەنگەكانی
گیرۆدە واتە، عاشق!
و بیربكەوە چەند تەنهایە
ئەگەر ماسی چكۆلانە
گیرۆدەی ئاوی دەریای بێپایان بێت
دەبێت گیرۆدەی!
چ بیرێكی ناسكی خەمناك بێت!

لێرەدا دەریا نیوەی ونبوی ماسی حەوزە بلورینەكەیە كە گرفتار و عاشقی ئەوە و ئەمەیە كە دڵتەنگ و غەمگینە.

هەنوکە زانیمان لە سپێدەی ئەزەلەوە بیانوو ئەنگێزەی حوزور و بزاوتی ئێمەیە لەم جیهانەدا، گەڕانی بەردەوامە بەدوای نیوە ونبووەکەی خۆماندا، بەڵام بە چ شێوەیەك دەتوانین تێبگەین کە نیوە ونبووەکەی ئێمە دەتوانێت چ کەسانێك، چ هەندێك شت و یاخود چ ئامانج و ئارەزویەك بێت؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە سەرەتا دەبێت لەمەڕ ژیان و خودی خۆمان ناسینێکی شەفاف و ڕونمان هەبێت.

عەلی دەفەرموێت ((**خۆناسین، خواناسینە!**))

((جودت ئستافتن)) دەڵێت: ((**خۆدۆزینەوە لە ڕاستیدا هەمان خودا دۆزینەوەیە، چونکە ئێمە و خودا یەکێکین و پەی بردن بەم حەقیقەتە بەڵگەی لەدایکبوونی مرۆڤە!**))

پوختەی بابەتەکان:

- **لەبیرمان بێت! تاکە جیاوازی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ ((زانین)) ە و بۆ ((زانین)) پێویستە شەیدا و تامەزرۆ و بە پرتاوبین!**
- **ڕادەی دانایی و تێگەیشتن و دەرککردنی ئێمە لەسەر دوو فاکتەر وەستاوە:**

١- وتنی قسەیەکی دڵگیر و پەسەندکراو

٢- بوونی دڵێکی قسەوەرگر

- **دایك! پارچە و بەشێکە لە وجودی ئێمە کە سیمبول و نمونەی نیوەیەکی ونبووی نازدار و ڕاستەقینەیە!**

کاکڵەی قسە:

نیوە ونبووەکەی ئێمە، فاکتەری سەرەکی و بنەڕەتی بوونمانە لەم جیهانەدا، بەدوای چیدا دەگەڕێیت؟ نیوە ونبووەکەی تۆ چییە؟ هەرچییەك بێت، تۆش هەمان دەبیت!

بەڵام، بەڕاستی مرۆڤ چی یە؟

پێت ناوەتە دنیا
رێك هەروەك:
کتێبێکی کراوە، سادەو نەنوسراو،
دەبێت چارەنوسی خۆت دیاری بکەیت،
خۆت، نەك، کەسێکی تر
چ کەسێك دەتوانێت بەمجۆرە بکات؟
بە چ شێوەیەك؟
بۆچی؟
هاتویتە دنیا!
هەروەك تۆوێك لەدایك بوویت،
دەتوانی بەهەمان تۆو بمێنیتەوە و بمریت،
بەڵام، دەتوانیت گوڵ بیت و شکۆفە بکەیت،
دەتوانی،
درەخت بیت و باڵابکەیت!
((ئۆشۆ))

دکتۆر((ئەلیکسیس کارل)) لەوبڕوایەدایە کە مرۆڤ بونەوەرێکە زۆر بچوك کە سەیروسەمەرە و ئاڵۆزی دەیان کاکێشان لە بوونی دا کۆبۆتەوە و درێژەی دەداتێ کە لاشەی

مرۆڤ لەخۆگرتەی ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ خانەیە، هەریەك لەم خانانە خۆی ۱۰۰/۰۰۰ جینی جۆراوجۆری هەیە کە هەر جینێك لەخۆگرتەی ڕشتەی درێژ و لول پێچی(دی- ئێن- ئەی) یە، هەرکام لەم خانە بچوکە مایکرۆسکۆبیانە نەخشەی جینیتیکی خانەیی لەناو خۆیاندا جێدەکەنەوە، ئەگەر بتوانین هەموو ئەم ڕشتە پێچاوپێچانە بکەینەوە و پێکیانەوە ببەستین، درێژیەکەیان ۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ کیلۆمەتر دەبێت کە نزیکەی ۸۰۰ جار لەمەودای نێوان خۆر و زەوی زیاترە، و لەگەڵ ئەمەشدا هەموو ئەم ڕشتە گەردانەی(دی- ئێن- ئەی) تەنها بە قەبارەی گوێزێکە.

((صادق هیدایەت))بە جیهانبینییە تایبەتەکەی خۆیەوە، مرۆڤەکان بە ئاودەستی"پۆرتایل" دەزانێت!

((جلال ئال ئەحمەد)) دەڵێت: **(کونێك لەسەرەوە و کونێك لەخوارەوە بە چەند کیلۆمەترێك ڕیخۆلاوە، ناوی لێنراوە مرۆڤ!)**

(د. شەریعەتی) دەلێت ((مرۆڤە چواریەکان(مرۆڤە چوار ڕەهەندیەکان)- مرۆڤە دوگنە ئاسودەکان بە چوارشت (سك، خوار سك، سمت، پۆشاك)

((ئەنیشتاین)) دەڵێت: **((ئەگەر مرۆڤەکان بەدرێژایی تەمەنی خۆیان ڕێژەی کارکردی مێشکیان یەك لەسەر ملیۆنی گەدەیان بوایە، هەنوکە گۆی زەوی پێناسەیەکی دیکەی هەبوو!))**

بەڵام بەڕاست ئێمە لە شەو و ڕۆژێکدا چەند دەقە بیردەکەینەوە؟

((لوقمانی حکیم)) دەڵێت:

مرۆڤی بێچارە لە نێوان دوو ڕسوایی دا قەراری گرتووە: یەکەم دەڵێ پڕمکە ئەگینا ڕسوات دەکەم، کاتێکیش پڕبوو دەڵێت:

خالّیم بکە ئەگینا ئابڕوت دەبەم.

((جبران خلیل جبران)) دوای بیستنی وتەکانی لقمان حکیم بەحەسرەتێکی پڕ لە حیرەتەوە دەڵێت:

خۆزیا دەتتوانی بەبۆنی خۆشی زەوی بژیت

و وەك گیا هەوایی یەکان

تەنها روناکی هەتاو خۆراکی تۆبێت

((مەولانا)) دەفەرمویێت:**مرۆڤ نیوەیەکە لە گیان و دڵ، نیوەیەك لە ئاو و گڵ.**

و ((شەریعەتی)) لەم باوەڕەدایە کە! **مرۆڤ خالێکە لە نێوان دوو ناکۆتادا! ناکۆتای قوڕ و لیتە! ناکۆتای فریشتە!**

نوسەر لەو بڕوایەدایە: **ڕێژەی مرۆڤ بوونی هەرکەسێك ڕێك بەقەد هەستی بەرپرسیارێتیەکە کە لەبەرامبەر دایك و باوك- باوان - و شوناسی خۆی هەیەتی،** چونکە:

((ڕوبارێك کە وشکبووە، هەرگیز لەبەرخاتری رابردووی سوپاس ناکرێت!))

((سی.ئەی.فلین)) پێناسەی مرۆڤ لە گەورەیی خەونەکانیدا دەبینێت و دەڵێت:

گەورەیی و پێگەی مرۆڤ
لە گەورەیی و پێگەی خەونەکانیدایە،
لەگەورەیی عەشقی ئەودا،
لە بڵندی بەهاکانیدا،
و لە شادی و خۆشیە دابەشکراوەکانیدا حەشار دراوە.
گەورەیی و پێگەی مرۆڤ،
لە گەورەیی و پێگەی ئایدیاکانیدایە،
لە بەها بەرجەستە بووەکانیدایە
لەو سەرچاوانەی کە ڕۆحی لێیان پاراودەبێت.
و لە جیهانبینییەك کە دەستی پێڕاگەیشتووە، حەشاردراوە.
گەورەیی و پێگەی مرۆڤ
لە گەورەیی و پێگەی حەقیقەتێکدایە کە بەسەر لێوەکانیدا ڕەوانە؟
لە یاری و کۆمەکیەکدایە کە بەخەرجی دەدات
لە شوێنی مەبەستێك کە بەدوای دا دەگەڕێت
و لە چۆنییەتی ژیانی دا شاراوەیە!

سەرنج بدەن: لە توێژینەوەیەکی ئاماریدا چ بەرەنجامێکمان دەسکەوت!

منداڵێکی گریمانەیی لەبەرچاوبگرن کە لە بیابانێکدا دێتە دنیا، خواردنی ئەو چییە؟ یەکەم شیر، پاشان، نان، هەنگوین، گۆشت و ...واتە، جوانترین و ناسکترین سەوزبووەکان کە هەنگ و مەڕ و مانگا دەیخۆن و دوای چەند گۆڕانکاریەك لە سیستەمی ئۆرگانیزم دا ئەوانە بەوێنەی مەوادی خۆراکی دەرخواردی ئەو دەدەن و پاشان ئەم مرۆڤە چ شتێك پێشکەش بە سروشت دەکات؟ پاشەڕۆو پیسی!

ئێستا وێنای بکەن کە ئەم ڕەوشە درێژەی هەیە و ئەم منداڵە تەمەنی دەگاتە بیست ساڵ، چل ساڵ و شەست ساڵ، مانگا و مەڕەکان گژو گیاکان دەخۆن کرۆك و شیلەی ئەوانە بەوێنەی شیر دەدرێتەوە. هەنگ هەلاڵەی گوڵەکان دەمژێ و شیلەکەی کە هەنگوینە، پێشکەش بەم مرۆڤە دەکات، وای دابنێنن کە ئەم پیسی و پاشەڕۆیەی ئەو شی نەبێتەوە و بەهەمان شێوەی بەرایی بمێنێتەوە، دوای تێپەڕبوونی شەست ساڵ، ئێمە ڕوبەڕوی چ دیمەنێك دەبینەوە؟

ئەو منداڵەی دوێنێ، هەنوکە مرۆڤێکی بەسالاچووە و موی سپی بووە و لەهەردوولایەوە دەریایەکی لێوڕێژ لە ملیونەها لیتر میز و شاخێك لە پاشەڕۆی کەڵەکە بوو هەیە، ئایا سەرەنجامی ژیانی ئێمە ئەمەیە؟ ئایا مەبەستی خوداوەند لە دروستکردنی ئەم هەموو سیستەمە پێشکەوتووانە لە لاشەی مرۆڤدا گەیشتن بەم کێوە لە پاشەڕۆ و دەریایەك لە میز بوو؟

مرۆڤ لەڕوانگەی ژمارەکانەوە:

بەباشی ئاگادارن کە ژمارەکان هیچ کاتێك درۆناکەن، کەواتە سەیرێکی ژمارەکانی خوارەوە بکە تابزانیت کات و سات و رۆژەکانی تەمەنی خۆت چۆن بەفیرۆ دەدەیت!

ڕونکردنەوە: ژمارە پەیوەندیدارەکان لەلایەن پزیشکی راوێژکارەوە ئامادەکراوە و بەگشتی ڕێژەیین، کەواتە زۆر گرنگی بەوردەکاریەکان مەدە و بیر لە پەیامی سەرەکی ئەم ژمارانە بکەوە!

کارکردن:

مرۆڤێك بەدرێژایی رۆژ بە شێوەیەکی ڕێژەیی ١٠ کاتژمێر کاردەکات، هەر لە، خوێندن، فەرمانگە یامالداری.

١٠ کاتژمێر = یەك ڕۆژ

٣٦٥٠ کاتژمێر = یەك ساڵ

٦٠ ساڵ ـــــــــــ ٢١٩٠٠٠ کاتژمێر = ٩١٢٥ شەوانە رۆژی = ٣٠٤ مانگ = ٢٥ ساڵ

واتە، تۆ بەدرێژایی ٦٠ ساڵ تەمەنی خۆت ((٢٥)) ساڵ بەشێوەیەکی شەوانە رۆژی سەرقاڵی کارکردن بوویت.

خەوتن:

کاتژمێر ٨ ـــــــــــ یەك رۆژ

کاتژمێر٢٩٢٠ ـــــــــــ یەك ساڵ

سالٚ ٢٠ ــــــــــــــــ مانگ ٢٤٣ ــــــــــــــــ شەوانە رۆژی ٧٣٠٠

ــــــــــــ کاتژمێر ١٧٥٢٠٠ ــــــــــــ ٦٠ سالٚ

واتە، ئێوە بەدرێژایی ٦٠ سالٚ تەمەن ((٢٠)) سالٚ بەشێوەیەکی شەوانە رۆژی لەباری ئاسۆیی دا! واتە، خەو- تەشریفتان هەبووە!

سەرنج: **ئەمە ئاماری ئەو کەسانەیە کاتێك بێدار دەبن لەراستیدا بێدارن، لەوەگەڕێین ئەوانەی کە لە حالٚەتی بێداریشدا لە خەوی غەفلەتدان!**

نان خواردن:

کاتژمێر ١ ــــــــــ یەك رۆژ

کاتژمێر ٣٦٥ ــــــــــــ یەك سالٚ

سالٚ ٢/٥ ــــــــــــ مانگ ٣٠ ــــــــــــ شەوانە رۆژی ٩١٢

ــــــــ کاتژمێر٢١٩٠٠ ــــــــــــ٦٠ سالٚ

واتە، تۆ بەدرێژایی ٦٠ سالٚ تەمەنی خۆت ((دوو سالٚ و نیو)) بەشێوەیەکی شەوانە رۆژی لەباری نان خواردن دا ژیانت بەسەربردووە.

ئاودەست (c.w)

خولەك ٣٠ــــــــــ یەك رۆژ

کاتژمێر ١٨٢ ــــــــــ خولەك ١٠٩٥٠ ــــــــــ یەك سالٚ

سال ١/٥ ــــــــــ مانگ١٥ ــــــــــ شەوانە رۆژی ٤٥٥

ــــــــ کاتژمێر ١٠٩٢٠ ــــــــــــ ٦٠ سالٚ

واتە، تۆ بەدرێژایی ٦٠ سالٚ تەمەن((سالٚ و نیوێك)) بەشێوەیەکی شەوانە رۆژی لەو حالٚەتە سەیرە! لە ((w.cژیانت بەسەربردووە!

ئێستا مایەی پێکەنینە یاگریان؟!

هەنوکە بابزانین بەرهەمی ئەم کاتژمێرانە چییە؟

ئەگەر رۆژی سێ کیلۆ پاشەرۆت فڕێدابێت:

کیلۆ ٣ ــــــــــ یەك رۆژ

کیلۆ ١٠٩٥ ــــــــــ یەکسالٚ

کیلۆ ٦٥٧٠٠ ــــــــــ ٦٠ سالٚ

واتە، ئیوە بەدرێژایی ٦٠ سال تەمەنتان ((٦٥٧٠٠)) کغم پاشەرۆتان هەبووە.

ئەگەر رۆژی ٢ لیتر میزت کردبێت:

لیتر٢ ــــــــــ یەك رۆژ

لیتر ٧٣٠ ــــــــــ یەك ساڵ

لیتر ٤٣٨٠٠ ــــــــــ ٦٠ ساڵ

واتە، تۆ بەدرێژایی ٦٠ ساڵ تەمەنی خۆت ((٤٣٨٠٠)) لیتر میزتان بەرهەم هێناوە.

پوختەی باس !

ئەگەر تۆ ٦٠ ساڵ تەمەن بگوزەرێنیت:

٢٥ ساڵ ــــــــــ بەشێوەیەکی شەوانەرۆژی- کارت کردووە.

٢٠ ساڵ ــــــــــ بەشێوەیەکی شەوانەرۆژی —خەوتویت.

٢/٥ساڵ ــــــــــ بەشێوەیەکی شەوانەرۆژی- خەریکی نان خواردن بوویت.

١/٥ ساڵ ــــــــــ بەشێوەیەکی شەڵوانەڕۆژی- لەحاڵەتی میزکردن یا گوکردن دا بوویت.

ئەمێستا لە خۆت پرسیاربکە:

- بەدرێژایی تەمەنی خۆت چەند کاتژمێر خەریکی تێڕامان و خوێندنەوە بوویت؟
- ئایا تەمەنی تۆ ئەنجامێکی دیکەی جگە لە بەرهەمەکانی سەرەوە هەبووە؟

پێشنیاز دەکەم:

جارێکیتر ئەم ژمارانە بخوێنەوە!

ئەگەر لەناخی دڵەوە پێکەنیت یا گریاییت، ئومێدت بەخۆت هەبێت!

بەڵام ئەگەر.........؟!

چیرۆکی بانکی کات:

وایدابنێ حسابێکی بانکیت هەیە کە تێیدا رۆژانە ٨٦٤٠٠ دینار دەڕژێتە حسابەکەتەوە و تۆ تەنها تا کۆتایی شەو دەرفەتت هەیە تا گشت پارەکان خەرج بکەیت چونکە لە کۆتایی کاتەکەدا حسابەکەت خۆبەخۆ خاڵی دەبێت.

لەم حاڵەتەدا تۆ چی دەکەیت؟

ئەڵبەتە هەوڵ دەدەیت دوا دیناری خەرج بکەیت!

هەرکام لە ئێمە حسابێکی بانکی لەم چەشنەمان هەیە، حسابی بانکی کات!

هەموو ڕۆژێك بەیانی ٨٦٤٠٠ چرکە دەڕژێتە بانکی کاتی تۆوە و تاکۆتایی شەو کۆتایی دێت، هیچ گەڕانەوەیەك لە ئارادا نییە و هیچ ڕێژەیەك لەم کاتە ناخرێتە سەر سبەینێ.

بەهای ساڵێك قوتابیەك دەیزانێت، کە ڕاسب بووە.

بەهای مانگێك دایکێك کە منداڵێکی ناکامی بەدنیا هێناوە، دەیزانێت.

بەهای هەفتەیەك سەرنوسەری هەفتەنامەیەك، دەیزانێت.

بەهای کاتژمێریك عاشقێك کە چاوەڕوانی مەعشوقەکەی دەکات.

بەهای خولەکێك کەسێك کە لەشەمەندەفەر بەجێماوە.

بەهای چرکەیەك ئەوەی کە لە پێکدادانێکی کوشندە گیانی دەربازبووە، دەیزانێت.

باوەڕبکەن هەر چرکەساتێك گەنجینەیەکی گەورەیە! گەنجینەکەتان بەسانایی لەدەست مەدەن!

لەبیرت بێت: **کات لەبەرخاتری هیچ کەسێك لە چاوەڕوانی دانامێنێتەوە!**

لەبیرت نەچێت:

دوێنی چووە پاڵ مێژوو.

سبەینێ مەتەڵە.

و ئەمرۆ خەڵاتە!

سەرگوزەشتەی عارف و ئەدەبخانە:

یەکێك لە عاریفەکان بۆ سەردانی دەروێشێك دەڕوات کە ناو و ناوبانگی تا دێهاتە دورە دەستەکان ڕۆشبوو، دەمەوئێوارە گەیشتە ماڵی دەروێش، خۆی بەرێبوارێکی وێڵ ناساند تا بەبیانووی میوانی پەی بە ڕازی ناو و ناوبانگی ببات.

چەند ڕۆژێك دەگوزەرێت، تەماشا دەکات خۆراکی خانە خوێ هەمیشە نانی وشك و ئاوە هەرچەند بۆ میوان خواردنێکی چەورتر ئامادە دەکات، خۆی، بەردەوام کەڵك لە نانەرەقە وەردەگرێت.

میوان بەسەرسامیەکەوە لە خانەخوێ دەپرسێت: ((تۆ نەخۆشیت یا ئیعتیکاف دەکەیت؟))

خانەخوێ دەڵێت (هیچ کامیان!)

میوان دەپرسێت: ((کەواتە بۆچی هێندە کەم و بێ ئەندازە نان دەخۆیت؟))

خانەخوێ دەڵێت:**((لەڕوی حەزرەتی هاوڕێ دا شەرم دەکەم و خەجاڵەتی دەکێشم کە ماوەیەکی زۆر لە ئەدەبخانە لەو حاڵەتەدابم و ئەو تەماشای من بکات!))**

بەمە دەڵێن **(خود ئاگایی!)**

هەنوکە خۆت لەو حالەتە سەیرەدا! وێنابکە.
کە خواوەندیش زاق زاق تەماشای تۆ دەکات.
تۆ چ هەستێکت هەیە؟!
تکایە هەستی خۆت بنوسە:............!

پوختەی بابەتەکان:

- هەنوکە باش ئاگادارن بۆ ئەوەی ببنە مرۆڤێکی راستەقینە، دەبێت لە دوڕێگەی قوڕ و لیتە و فریشتە یەکێکیان هەڵبژێرن!
- مرۆڤبوون واتە ((بیرکردنەوە، ئەقلانی بوون، نەك تەنها زیندوو بوون!
- ئەگەر دەمانزانی کە چەند سیستەمێکی ئالۆز و سەرسوڕهێنەر لە وجودی ئێمەدا چێنراوە! هەرگیز خۆمان بە بێهودە لەقەڵم نەدەدا و بەردەوام شانازیمان بە مرۆڤ بوونی خۆمانەوە دەکرد و شادومان دەبووین!

کاکڵەی باس:

گەورەیی ئێمە بە ئامانجێکەوەیە کە لە مێشکماندایە و بەدوای دا دەگەڕێین. تۆ هەنوکە چ ئامانجێکت لە مێشکدایە؟ بەهەمان ئەندزاە گەورەیت!!

خود ئاگایی چی یە؟

بچوکترین گۆڕانکاری هەروەك زیخێکە، کە فڕێ دەدرێتە ناو گۆماوێك، تەوژمێکی زۆر بەدەوری ئەودا شێوە دەگرێت، بەردە گچکەی ئاگاییش هەمان شت بە گۆماوی زەینی ئێمە دەکات!! (ئەنتۆنی رابینز)

ئەم داستانە چەند جارێك بخوێننەوە:

عاریفێك لە پەرستگایەکدا لەناوچەیەکی شاخاوی دا دەژیا، رۆژێك راهیبێك کە ڕێی ونکردبوو، عاریفەکەی بینی و پرسیاری لێکرد:(مامۆستا ڕێگاکە کامەیە؟

عاریف گوتی: (چەند شاخێکی جوانە)

ڕاهیب بەسەرسامیەوە وتی: (من پرسیم ڕێگاکە لە کوێوەیە؟

عارف بەزەردەخەنەیەکەوە، سەیرێکی شاخەکەی کرد و وتی(چەند شاخێکی جوانە!)

راهیب بەحەپەساوی و نیگەرانییەوە وتی: (من دەربارەی شاخ پرسیارم لێنەکردن، بەڵکو هەواڵی ڕێگام پرسی)

عاریف بەنەرمە خەندەیەك ڕوی لە راهیبەکە کرد و وتی: (کوڕم تا ئەو کاتەی نەتوانی بۆ ئەودیوی شاخەکە برۆیت، ڕێگاکە نادۆزیتەوە!)

بەدەربڕینێکی سادە، ئەگەر من لە پەنجەرەی نهۆمی یەکەمی باڵەخانەیەکی ۲۰ نهۆمیەوە سەیری دەرەوە بکەم، دیمەنێکی سنوردارم لەپێش چاو دەبێت، بەڵام ئەگەر تۆ لە نهۆمی بیستەمی هەمان باڵەخانەوە تەماشای دەرەوە بکەیت، حەتمەن ئاسۆیەکی فراوان و بێسنورتر دەبینیت، تەنانەت دەتوانیت: بۆنمونە ڕەوشی کەش و هەواو هەورەکانیش پێشبینی بکەیت، لەپێناسەدا بەمن دەڵێن: نائاگا و تۆش بە کەسێکی ئاگا ناوزەد دەکەن.

بەواتایەکی تر **ئاگایی لە بەرزاییەوە ڕوانینە بۆ پرسەکانی ژیان و جۆرێکی تر لە ڕوانینە بۆ ژیان.**

ئایا ئێمە بەخود ئاگایی گەیشتوین؟

ئایا ئێمە هاتوینەتە دنیا کە لە ڕێڕەوی ئاسۆیی دنیا(بەناوی ژیان) لە بەستێنی خواردن و خەوتن و ڕق و ئارەزوو، بوون بکەین بەزەلکاو؟ و لە هێلێکی ئاسۆییدا لە بێشکەوە تاگۆڕ بجولێین؟

هیچ بیرت کردۆتەوە؟ مێشەنگ، هەلالەی گوڵ دەمژێت، چی فڕێ دەداتە دەرەوە، ئاژەڵیش هەم گوڵ و گژو گیا دەخوات،چی فڕێ دەداتە دەرەوە؟

وە مرۆڤ ئەم سەرداری بونەوەرە، کاکڵەو شیلەی پاکترین و ناسکترین بە خششەکانی سروشت دەخوات، چی فرێدەداتە دواوە؟ ئایا پرۆسیسی کردەی ئێمە لە مێشەنگەوە نزیکترە یا ئاژەڵ...؟!

((بۆچەند ساتێك بیر لەم پرسیارە بکەوە!))

(سوهراب) بەئاگایی لەم بابەتە دێتە گۆ و دەڵێت:

من بەسێوێك شادومانم و

بەبۆن کردنی بابونەیەك

من بە ئاوێنەیەك،

بە پەیوەندیەکی پاك قایلم!

نوسەر بڕوای وایە:

(زۆربەی خەڵك بیر لە لەوەڕ دەکەنەوە، کەسانێکی کەمن ئەوانەی بیر لە بۆچی دەکەنەوە!)

لەبیری تۆدا چی دەگوزەرێت؟

((کارن ئیستیونس)) دەڵێت:
تۆ مرۆڤێکی سەیریت، سەرسامی بخولقێنە
بەختی راستەقینە پێویستە لە هەناوی تۆوە سەردەربێنێت
و تۆ دەدۆزیتەوە
ئەگەر مەشخەڵی ئاگایی
بکەیتە فانۆسی ڕێ
گوێ لەمیلۆدی زانراوی خۆت بگریت
و بەدوادا چونی بکەیت
و ئەمە کلیلی دەروازەکانی بەختە!

((ولیام بلیك)) بە قۆناغێك لە ئاگایی دەگات کە لە دەنکە چەوێکدا تەماشای دنیا دەکات و دەڵێت:

بینینی دنیا لەدەنکە چەوێکدا
و بەهەشت لە گوڵێکی کێوی دا
ڕامکردنی ناکۆتا لە ناولەپی دەستەکانی تۆدا
و نەمری تەنها لەکاژێرێکدا

((جبران خلیل جبران) بە قۆناغێکی وا لە ئاگایی دەگات کە حزوری سەوزی خوداوەند لە تاکە تاکەی گەلای درەختەکاندا هەست پێدەکات و دەچرِێت:

لەکۆساران ئەو دەمەی کە لەژێر سایەی سپی دارەکاندا دادەنیشیت و لەئارامی و دڵنەوازی کێڵگە و مێرگە دورەدەستەکان بەهرەمەند دەبیت، لێگەرِێن دڵتان لە بێدەنگیدا بڵێت خوداوەند لە ژیری دا ئۆقرەی گرتووە

((د. شەریعەتی)) خودئاگایی بە((یاخی بوون)) و مرۆڤ وەك ((فوارەیەك)) دادەنێت و دەڵێت: **مرۆڤ فوارەیەکە کەلەدڵی زەوی یاخی دەبێت و لەم ڕاپسکانە بەپەلە و سۆزبزوێنەی دا چەندە زیاتر بەرزبێتەوە، زیاتر پەرێشان و دودڵ دەبێت!))**

(حسن بصری) بۆ پشت راستکردنەوەی وتەکەی د. شەریعەتی لەبارەی مرۆڤێکەوە کە بەخودئاگایی گەیشتووە دەڵێت: **(چۆن دەبێت حاڵی گروپێك کە لەناو دەریادان و کەشتی تێکبشکێت و هەریەکەیان لەسەر تەختەیەك بمێننەوە؟**

هاورِێکانی دەڵێن: (یەکجار سەخت دەبێت)!

حسن بصری دەڵێت: (حاڵی منیش بەمشێوەیە!)

((ئۆشۆ)) ئاگایی بەنور دەزانێت و دەڵێت:

بە قوڵتر بونەوەی ئاگایی

نور دەپژێنیت

ئێمە لەمادەیەك دروستکراوین کەناوی نورە

ئاگایی، ئاگری ناخی تۆ هەڵدەکات!

و ئەودەمەی بڵێسەت لێبەرزبۆوە

ئارەزووەکان لەم ئاگرەدا دەسوتێن

ناپوختیەکان لەم ئاگرەدا دەبنەخۆڵەمێش

و تۆ لەم نێوەندەدا وەك زێڕی خاڵس دێیتەدەرەوە!

هیچ شتێك لە ئاگایی بەنرختر نییە!

ئاگایی تۆوی خودایی بوونە لەتۆدا!

ئەودەمەی ئەم تۆوە گەشەی تەواو بکات

چارنوسی خۆت دیاریکردووە!

نابێت خۆت لەبیربکەیت!

نیازمەندی ئەوەیت کە شۆڵەیەك بیت لە ئاگایی دەرونی.

ئاگایی یەکی هێند قوڵ کە تەنانەت لەخەویش دا هەست بە ئامادەیی بکەیت!

(ئۆشۆ) ئاگایی بەجۆرێك لە باوەڕ زانیوە و بەهاوسێی شادومانی دادەنێت و درێژەی دەداتێ:

ئاین لەسەر بیروباوەڕ دانەمەزراوە

ئاین لەسەر حیرەت و ئاگایی دامەزراوە

ئەگەر دەتەوێت هەستی پێبکەیت

لێی ئاگادار بیت و بیبینیتە،

چاوبکەوە و تەپوتۆزی سەدساڵەی لێ بتەکێنە

ئاوێنەکە پاکبکەوە!

و بڕوانە چ جوانییەك تۆی داگرتووە

چ شکۆمەندیەکی بێ پایان کە لەپەسا لەدەرگا دەدات!

بۆچی بەجوتی چاوی داخراوەوە، دانیشتووی؟
لەبەرچی بەمجۆرە بەمۆنی دانیشتوی؟
بۆچی ناتوانی سەمابکەیت؟
بۆچی ناتوانی پێبکەنیت؟

((هێنری لانگ فۆ)) خود ئاگاکان بە پاڵەوان لەقەڵەم دەدات و دەڵێت:

لەشەڕگەی پان و پۆڕی دنیا، لەکەمپی زیندەگیدا، وەك مێگەلێك مەبە کە بەبێ ویستی خۆیان لێ دەخوڕدرێن.
قارەمانێك بە لەجموجوڵدا!!

((عەمانۆئیل)) ئاگایی بە پرۆسیسی مێژوو دەزانێت و دەڵێت:

ئەمە پرۆسەیەکی مێژویی یە/
ڕەنگە هەست بکەیت لەگەڵ مانگێك لەمەوپێشدا فەرقت نەکردووە
لەکاتێکدا بەم جۆر نییە
چونکە، مانگێك ژیانت زیاتر تاقیکردنەوە کردووە
و لە مانگێك لەمەوپێش بە ئاگاتری
بەم جۆرە نائومێدیەکانتان برەوێننەوە
هەوڵدان مەخەرەلاوە
هەرچەند هەوڵدان ئاگایانەتر بێت، گەشەکردنیش خێراترە!

((ئەحمەد خزرەویە)) — عاریفی دانا- خودئاگایی بەشێوەیەکی سەیر بەڵام سادە، بەم جۆرە بەیان دەکات: (گشت دروستکراوەکانم بینی کە وەك مانگا و گوێدرێژ لە یەك ئاخوڕ ئالیکیان دەخوارد) یەکێك بەگاڵتەوە وتی: قوربان تۆ لەو نێوەندەدا چیت دەکرد و لەکوێ بویت؟

وتی: منیش لەگەڵ ئەوان بووم، بەڵام جیاوازی ئەمە بوو کە ئەوان دەیانخوارد و پێدەکەنین و بەردەبوونە یەکتری و من دەمخوارد و دەگریام و سەرم خستبووە سەر ئەژنۆم و دەمزانی!))

(پاولۆ کۆیلۆ) ئاگایی لە چوارچێوەی داستانێکدا بەم جۆرە بەیان دەکات:

دوو گەشتیاری ئەمریکی چوون بۆ قاهیرە بۆ ئەوەی لەوێ چاویان بکەوێت بە عاریفێکی بەناوبانگ کە ناوی(حافز ئەعیم) بوو، کاتێك گەشتنە ماڵەکەی بەحەپەساویەوە بینیان کە

عاریفەکە لەژورێکی زۆر سادەدا دەژی، ژورەکە پڕبوو لە کتێب و جگە لەوە تەنها مێزێك و ڕاخەرێك دەبینرا، دوو گەشتیارەکە لە عاریفەکەیان پرسی: کەلوپەلی ماڵەکەتان لەکوێ یە؟

عاریف دەڵێت:((هی ئێوە لە کوێ یە؟))

گەشتیارەکان دەڵێن((کەل و پەلەکانی ئێمە؟ بەڵام، ئێمە لێرە تەنها ڕێبوارین!))

عاریفەکە دەڵێت:((منیش بەهەمان شێوە!))

((جۆنیفان)) خودئاگایی بە ئاگایی یەکی نوێ لە هەبوون! دەزانێت و دەڵێت:

ئەودەمەی گزنگی بەیان

ئارامی شەو تێکدەشکێنێت

لەتەم ومژی بەرەبەیاندا باڵەکانت لێکبدە

و ڕۆژێکی نوێ بۆ جەنگ و ململانێ بانگهێشت بکە

ئاگایی یەکی نوێ لە هەبوون!

دەستی دنیا لەناو دەستەکانتدا بگوشە

و گوڵی خەندە لەسەر لێودانێ

چەند شکۆدارە زیندوبوون!

بەڵام (پائۆل ولیامز) خودئاگایی بە تورهەڵدانی ڕابردوو و ئایندە دەزانێت و دەڵێت:

لە دنیا کۆنەکەت وەرە دەرەوە

دنیای نوێ

- وەك پێستێکی تازە-

لەسەر تۆ دەڕوێت!

رابردوو و داهاتوو خۆ لێ قوتارکردنیان مەحاڵە

بەڵام ئیدی بوونیان نییە!

تەنها! ئەم کەوڵە کۆنە فڕێ دە!

(ئیرەج میرزا) ئاگایی لە دەرك کردنی کاتدا دەبینێتەوە و دەڵێت:

گەر گەوهەرێکت

لەدەست داکەوت

دەتوانیت بیدۆزیتەوە

ئەگەر کات لەسایەی کاتدا

لەدەست مرۆڤ بچێت

بەهیچ

گەوهەرێك ناتوانیت بیکڕیت.

و(**عەمانۆئیل**) کەسی خودئاگا بە بەلەمەوانێك دادەنێت و دەڵێت:

دڵی خۆت بەڕوی ئاگایی و ڕێنوێنی خوایی دا والآبکە

بەڵام وەك گەڵایەك لە رەوتی ئاودا، بیٚ ویست مەبە

بەڵکو بەلەمەوانێك بە بەسەر ئاوە خرۆشاوەکاندا

کە بەسەر ئاوەکانەوە سەوڵ لێدەدات و ئاگای

لە بەلەمەکەی خۆیەتی!

داستانی ئەبوسعید:(پەیکەری ئاگایی):

ڕۆژێك (ئەبو سعید ئەبولخەیر) لەگەل هاوەڵەکانیدا بەگەرەکێکدا تێدەپەرین کە بڕێك پاشماوەی چاڵی زێرابەکەیان هەڵڕشتبووە دەرەوەی ماڵەوە، هاوەڵەکانی ئەبوسعید لوتی خۆیان گرت و بە خێرایی لەو گەڕەکە دورکەوتنەوە بەڵام ئەبوسعید دەوەستێت و لەگەڵ پاشماوەکان دەدوێت و هاوەڵەکانی کە لەدورەوە تەماشای ئەم دیمەنەیان دەکرد، وایانزانی شیخ شێت بووە، دوای چەند ساتێك شێخ بەهاوەلەکانی دەگات و ئەوانیش لێی دەپرسن: شێخ خەریکی چی بویت؟! شێخ دەڵێت: لەگەڵ پاشماوەکاندا گفتوگۆم دەکرد، ئەوان گلەییان لە ئێوە هەبوو بەمنیان دەوت: یاشێخ! ئێمە هەمان میوە، سەوزە و خۆراکە ناسك و خۆش رەنگەکان بووین کە بەزەحمەتێکی زۆر، هاوەڵەکانت ئێمەیان لە بازارکڕی و بە باشترین شێوە لەسەر سفرە دایاننایین، پاشان ئێمەیان خوارد، تەنها چەند کاتژمێرێك لەگەڵ ئەوان ژیاین کە ئێمەیان بەم ڕۆژە گەیاند، ئێستا تۆ وەڵام بدەرەوە! ئێمە دەبێت لەوان هەڵبێین یائەوان لە ئێمە؟ قوتابیەکانی شێخ بە شەرمەزاریەوە سەریان داخست!

بەڵام بەراستی ئێمە چین؟ حەقیقەتی بوونی ئێمە چی یە؟مەبەست لە خەلقکردنی مرۆڤ چی بووە؟ و کاریگەری و کەڵکی ئێمە لە ژیاندا چی یە؟

(جبران خلیل جبران) دەڵێت: **هەرگیز لەوەڵام دانەوەدا دەستەوسان نەبووم، مەگەر لە ئاست کەسێك کە لەمنی پرسیبێت: تۆ کێیت؟**

ئەگەر ئامانجی خودا لە خەلقی مرۆڤ ئەمە بوو کە زۆرتری نبڕی خواردن بخوات، پێش تۆ نەهەنگی بۆ ئەم مەبەستە دروست کردبوو، ئەگەر مەبەستی ئەمەبوو کە بونەوەرێکی هەبێت

زۆرترین لەدایکبون و وەچە خستنەوە ئەنجام بدات، پێشتر مشکی دروستکرد بوو!

کەواتە چ پەیامێك لەسەرشانی مرۆڤە و ئەرکی چییە لەم جیهانەدا؟

ئێمە هاتوینەتە دنیا بۆ ئەوەی بژین، بەلاَم چ پێناسەیەکمان بۆ ژیان هەیە؟

پوختەی بابەتەکان:

لە ئاوێنەی بیرو ژیری دا، تەماشای خۆکردن، واتە خودئاگایی!

- خودئاگایی واتە، چاودێریکردنی کردەوەکانی خود!
- خودئاگایی واتە، هەزاران چۆن و لەبەرچی؟
- خودئاگایی چرایەکە بۆشەوە تاریك و نوتەکەکانی سبەینێ کانمان!
- بەگەیشتن بە خودئاگایی تێدەگەین کە بۆچی هاتووین؟ دەبێت چی بکەین؟ دەبێت بۆ کوێ برۆین؟
- خودئاگایی مرۆڤ ئامانجدار و ڕێدیار دەکات!
- ئەگەر بزانیت لەم جیهانەدا چ پەیامێکت هەیە و چ ئەرکێکت لەسەرشانە؟ ئەوددەمە دەتوانین تۆ بەکەسێك ناوزەدبکەین کە بە خودئاگایی گەیشتووە.

*** کاکڵەی قسە:**

خودئاگایی، تاکە جیاوازی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵە!

ژیان چییە؟

((ژیان تابلۆیەکی نیگارکێشانە کە تێیدا مساحەیەك لە گۆڕێ دا نییە!)) (جۆن کانفیلد)

علی (ر.خ) دەفەرمویێت ((من عاشقی ژیانم و بێزار لە دونیا!!))

پرسیاریان لێکرد: ((مەگەر لە نێوان ژیان و دنیادا چ جیاوازیەك هەیە؟))

فەرمووی: **((دونیا جوڵەیە لە بەستێنی خواردن و خۆراك و تووڕەیی و شەهوەت و ژیان، ڕوانینە لە چاوی منداڵێکی هەتیو کە لە پشت پەردەی تاسەوە لە مرۆڤ دەڕوانێت!))**

((ئۆشۆ)) ژیان بە نیلوفەڕێکی شین دەزانێت و دەڵێت:

ژیان بەتەواوی بژی

لە دنیادا بژی بێ ئەوەی بەشێك بیت لێی

هەروەك نیلوفەرێك بە لە ئاودا،
ژیان لە ئاودا، بێ بەرکەوتن بە ئاو!
ژیان لە موزیك نزیکترە تا بیرکاری
بیرکاری بە زەینەوە پەیوەستە
و ژیان لە ترپەی دڵت دا بوونی خۆی نمایش دەکات!
پاشان درێژەی دەداتێ:
ژیان یەکجار سادەیە!
ریسك بکە!
بچۆ ناو گەمەکە!
چ شتێك لەدەست دەدەیت؟
بەدەست خاڵییەوە هاتوین،
و بەدەستی خاڵیش دەڕۆین.
نەخێر، شتێك نییە کە لە دەستی بدەین
دەرفەتێکی یەکجار کورتیان بەئێمە داوە.
تا چوست و چالاك بین، تا گۆرانییەکی قەشەنگ بچڕین، و دەرفەتەکە کۆتایی دێت.
بەڵێ، بەم جۆرەیە کە هەرساتێك دەسکەوتێکە!
پاشان لە کۆتایی ژیاندا دەڵێت:
مردن تەنها بۆ کەسانێك جوانە کە،
بەجوانی ژیاون!
لە ژیان هەراسان نەبوون!
شەهامەتی ژیان کردنیان هەبوو!
کەسانێك کە خۆشەویستیان کردە پیشە
سەمایان دەکرد
و ئاهەنگیان بۆ ژیان گێڕا!
کەواتە،
هەرچرکەساتێك بەجۆرێك بژی،
وەك بڵێیت دواین چرکەیە.

و کەس چوزانێت؟

ڕەنگە کۆتا چرکەبێت!

((لـــــــــیندا پرین سایب)) بەنیگایەکی تێگەیشتوانەوە، ژیان بەکۆمەڵێك لە ئازار و خەم و خۆشی و شادومانی دەزانێت و دەڵێت:

هەرچەندە ژیان ئاوێتەی ئازارو خەمە،

بەڵام ڕێگا لە شادومانییە زۆر و زەوەندەکانیش خاڵی نییە

ئەگەر دنیای خۆت بەدارڕماوی دیتەوە

پارچە ساغەکانی هەڵگرە و درێژە بە ڕێگای خۆت بدە

چونکە لە کۆتایی دا، ئاواتەکانت دەستەبەر دەکرێت

لە بیرت بێت!

کە لە کۆتایی دا، هەر ئەم هەوراز و نشێوانەیە کە هاوسەنگی بە یەکتر دەبەخشن.

لێگەڕێ فرمێسکەکانت داباری

لێگەڕێ گوڵی خەندە لەسەر لێوەکانت چرۆ بکات

بەڵام خۆبەدەستەوەدان، هەرگیز! هەرگیز!

لەبیرت بێت،

کە لە تۆدا هێزێك هەیە کە مژدەی بەدیهاتنی خەونەکانت دەدا.

تەنانەت ئەودەمەی کە زۆر دوور دێنە بەرچاو!

((د. شەریعەتی)) لەسەر ئەم باوەڕەیە کە ژیان واتە:

نان، ئازادی، کلتور، ئیمان، خۆشویستن.

بەڵام ((ئیمانۆیل)) ژیان بەکۆمەڵێك ڕەنج و شادی دادەنێت!

ژیانی مرۆڤ خاوەنی توانای ڕاهێنانە

مرۆڤ دەتوانێت لە پێچ و لۆفەکانی ژیاندا مەینەت بکێشێت

بشکێنێ ، بکەوێت ، هەستێتەوە، شادومانی بکات

و دواجار حەقیقەت یا زاتی خودا بدۆزێتەوە!

بەڵام ((دۆنالیڤین)) ژیان بە مامۆستای سەرسامیەکان دەزانێت و دەڵێت:

ژیان، مامۆستایەکی سەیرە!

بەدەست مایەی تاقیکردنەوەە شیرینەکان و بیرەوەریە تاڵەکان

دەرککردنی قوڵی ڕۆژەکانی مەینەت، زۆر دژوارە
بەڵام هەر لە درێژەی ئەم ڕۆژگارە سەختەدایە
لە ئەکسیری دەسەڵات بئاڵێیت و خۆڕاگری فێربیت
و تاقیکردنەوەی دەکەیت کە لەگەڵ میلۆدی هەر ڕۆژێکدا هاوئاهەنگ بیت
و لە ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵیدا دامەزراوبیت
چ باك لە بڕینی ڕێگایەکی کورت بەئازارەوە.
و ڕاکێشانی بارێك بەناکامی
و فێردەیت کە ئارەزووی تۆ چەندە ڕوو لە سادەیی بکات
پاداشتێکی، شایستەتر بەچنگ دێنیت!
و لەگەڵ ئەوەی دۆڕان، هەمیشە هەنگاوێکی دیکەیە
بەرەو بردنەوە و سەرکەوتن!
و جارێکیتر وەك نەریتێکی دێرینە
ژیان لێو بەخەندە بکاتەوە
دیسان خۆت دەدۆزیتەوە
بەتواناتر لە جاران و بە مەعریفەیەکی فراوان
لەمەڕ تێکڕای بێ پایانی خۆت
و ئەودەمە لە بەهای ئارامی و چێژی ساتە خۆشەکان دەگەیت
بەقوڵیەك کە هەر گیز پەیت پێ بردووە!
((پاولۆ کۆیلۆ)) گوزارشت کردن لە ژیان لەسەر دوو باڵی شادی و عەشق لە
چوارچێوەی داستانێکدا بەم جۆرە دەهۆنێتەوە:
کەسێك چوو بۆلای عاریفێکی گەورە بەناوی ((موشە دکو برین)) و وتی:
((چۆن ژیانم بوگزەرێنم تاخوداوەند لە کردەوەکانی من ڕازی بێت؟))
عاریفی گەورە وتی: ((تەنها ڕێگایەك هەیە ، ژیان بە عەشقەوە!))
دوای چەند ساتێك کەسێکی تر هات بۆلای عاریفەکە و هەمان پرسیاری کرد: و عاریف
گوتی: ((تەنها یەك ڕێگا بوونی هەیە ژیان بە شادی!))
کەسی یەکەم کە لەوێ دانیشتبوو بەسەرسامیەوە پرسیاری کرد!
((بەڵام تۆ ڕاسپاردەیەکی دیکەت بەمن وت، مامۆستا!))

عاریف وتی: ((نەخێر، ڕێك هەمان ڕاسپاردەم پێ وتی!))

((دام ڕاس)) ژیان بە قوتابخانەی وانە خوێندن دەزانێت و دەڵێت:

لەیادمان بێت!

ژیان قوتابخانەیە

هەندێك لە وانەكان دەبێت لەسەر ئاسمان بنووسرێت

تاهەموان بیبیستن و لێی تێبگەن!

((سەمەد بهرەنگی)) لە زمانی ماسیە ڕەشە چكۆلانەكەوە دەڵێت:

((ژیان، ئەمە نییە كە تۆ ڕۆژانە ڕێگایەك ببڕی، پاشان بڕۆیتەوە بۆ ماڵ، بخۆیت و بخەوی و دیسان بەیانی دووبارە كردنەوەی كارەكەی دوێنێ ئیشی تۆ بێت، ئایا ئەم كارە ناو دەنێیت ژیان؟))

((پت ڕادگاست)) بڕوای وایە كە: **((ئامانجی ژیان گەڕانە، فێربوونە، شادومانی و هەنگاوێكی دیكەیە بەرەو زێد و تاقیكردنەوەی ژیان دەركەوتنی هەندێك شتە كە شعور دەخوازێت فێریان بێت !))**((پژمان بەختیاری)) لەنارەزایی دەربڕینێكی ناسك دا دەڵێت:

ئەگەر نیشانەی ژیان جموجوڵە

دڕك لە بیابان سەراپا ژیانە

هەم قۆلانچە زیندووە و هەم پەروانە بەڵام

جیاوازیەكی زۆر لە نێوان ئەم دوو ژیانەدا هەیە

لێ ((روز كندی)) هێشووی ژیان بەكۆكردنەوەی دەنكی چركە ساتەكان دەزانێت و دەڵێت:

ئەوە ساڵەكان نین كە ژیان دەسازێنن، بەڵكو چركە ساتەكانن!))

((فرۆغ فەروخزاد)) زۆر سادە لە ژیان دەڕوانێت و دەهۆنێتەوە:

ژیان پێدەچێت

شەقامێكی درێژ بێت كە ڕۆژانە ژنێك بە زەمبیلێكەوە پێیدا گوزەر دەكات

ژیان ڕەنگە، منداڵێك بێت كە لە قوتابخانە دەگەڕێتەوە

((كارن بری)) سوك و سۆڵ و شادومان، ژیان بەغەنیمەت هەژماركردنی چركەساتەكان دادەنێت و دەڵێت:

ناتوانین ڕابردوو بگۆڕین،

تەنها دەبێت بیرەوەریە شیرینەكان لەبیر نەكەین،

و هەڵخلیسكانەكانی ڕابردو بكەینە توێشوی ڕێی ژیری
ناتوانین پێشبینی ئایینده بکەین،
تەنها دەبێت ئومێدەواربین و خوازیاری باشترین و هەموو شتێکی چاكبین،
و باوەڕ بکەین كە واش دەبێت
دەتوانین ڕۆژێك بژین
سات بەغەنیمەت بزانین،
و بەردەوام لەگەڕاندا بین تا باشترو چاكتربین!

((خاجەی شیراز)) وەك هەمیشە پڕماناو ناسك بیر دەكاتەوە! ژیان مەودایەكی كورتە لە نێوان دوو ڕێگای ماڵەوەدا ((لەدایكبوون و مردن)) كە دەبێت هەلی پێكەوە بوون بە دەسكەوت لەقەڵەم بدەین:

فرصت شمار صحبت کزین دو راه منزل گر بگزریم دیگر نتوان به هم رسیدن

بە دەرفەتی بزانە پێكەوە بوون كە لەم دوو ڕێیانەی ماڵدا
گەر تێپەڕین ئیدی ناتوانین بەیەك بگەین!

((ئیمیلی دیكنسون)) بێهودە نەبوونی ژیان بەم چەشنە پێناسە دەكات :

ئەگەر بتوانم ڕێ لە شكانی دڵێك بگرم
ژیانم بێهودە نابێت!

ئەگەر بتوانم ژیانێك خاڵی كەم لە ئازار یا ڕەنج و مەینەتێك سووك بكەم، ئەگەر بتوانم یارمەتی زەردەوەڵیەكی بریندار بدەم تا دووبارە بۆ هێلانەكەی بگەڕێتەوە، ژیانم بێهودە نابێت.

((ئیمانۆمیل)) ئامانجی ژیان بەدۆزینەوەی حەقیقەت دادەنێت و دەڵێت:

ئامانج لە سەفەری ژیان،
بینینەوەی حەقیقەتە .

لەم سەفەرەدا كامڵ بوونەكان، وانەو تاقیكردنەوەكان دەبێت تێپەڕێنین ، هەركەسە و بەگوێرەی دەرك كردنی خۆی!

((سوهراب)) بەنیگا سەوزەكەیەوە دەهۆنێتەوە:

ژیان پەڕوباڵێكی هەیە،
بەفراوانی مەرگ
بازدانێكی هەیە،

بە ئەندازەی ئەوین.
ژیان شتێك نییە
- کە لە سەرلێواری ڕەفەی خووپێوەگرتن دا -
لەبیری من و تۆ بچێتەوە.
ژیان هەستێکی نامۆیە کە باڵندەیەکی کۆچەر هەیەتی
ژیان شاوری شەمەندەفەرێکە
کە لەخەوی پردێك دەئاڵێت.
ژیان شوشتنی تاکە قاپێکە!
((نانسی سیمس)) بەنیگایەکی نەرم و زەریفەوە دەڵێت:
ژیان پێشبڕکێ نییە
ژیان گەشتێکە
و تۆ ئەو ڕێبوارە بە
کە لە هەر هەنگاوێکیدا
زەمزەمەی خۆشی ساتەکان ڕەوانە
بەهەناسەدان لەکەشی ڕابردوودا
و نیگەران بوون بۆ سبەینێ نەهاتووەکان
مەهێڵە ژیان لەنێوان پەنجەکانتەوە بتکێت،
و ئاسان بەفیڕۆ بچێت.
دەسبەرداری خەونەکانت مەبە
کە بەبێ ئەوان ئومێدێك بەژیان نییە
و بەبێ ئومێدیش، ژیان میلۆدیەکی نییە!
و ((هوشەنگ شیفا)) بە چەند پەیڤێکی نارەزایی دەڵێت:
ژیان واتە، جموجوڵ
ژیان واتە، ژاوەژاو
ژیان واتە، شەوی نوێ، ڕۆژی نوێ، ئەندێشەی نوێ
ژیان واتە، خەمی نوێ، حەسرەتی نوێ، پیشەی نوێ
ژیان دەبێت کەیل بێت لە جمە و تازەیی

ژیان دەبێت لە پێچ و لۆفەی ڕێگەکەیدا لە ڕەنگی ڕووداوەکان ڕەنگ بگرێت.
ژیان دەبێت یەك سات، تەنانەت یەك هەناسە لە بزاوت دوانەکەوێت
هەرچەند ئەم بزاوتە بۆ شوێن مەبەستێکی بێهودەبێت
ژیان هەروەك ئاوە
ئەگەر بوەستێت سیمای دەشێوێت
و بۆگەن دەکات
لە هیلالی ئەستێلکەکەیدا گوڵی خەندە دەمرێت
مامزەکانی ئەوین لە ئاوە لیخنەکەی نۆش ناکەن
مەلی حەز لە ئاوێنە تەڵخەکەیدا ناخرۆ شێت
من سرودێکی تازەم دەوێت
شانازیەکی جیهانگیر و بەناویانگم دەوێت
کرمێکی خاکی نیم تا بە بێدەنگی لە قاوغەکەی خۆم دا بمێنمەوە
شەوکوێر نیم کە لە خۆری ڕووناك چاوبنوقێنم
خۆرەتاوم کە لە جێیەك، بەند نابم
من هەوایەکی تازەم دەوێت!

بەڵام ((تۆماس هاکلی)) ژیانی بە ڕستێك لە داب ونەریت زانیوە و دەڵێت:
ژیانی تۆ لە کۆمەڵێك خوو نەریت پێکهاتووە، چەندە داب و نەریتەکانی تۆ باشترو چاکتر بێت، ژیانی تۆش باڵاتر و قەشەنگ تر دەبێت. هەوڵ بدە خوو بەداب و نەریتێکەوە بگریت کە پێت خۆشە بەسەر ژیانتدا زاڵ بێت!))

بەڵام ((تۆماس کارلایل)) ژیان لە ڕووی کاتەوە بەچەخماخەیەك دەزانێت و دەڵێت:
((ژیان هەروەك بروسکەیەکە لە زەمەن لە نێوان دوو ناکۆتاداو ئێمە هەرگیز چانسی دووبارە بینینەوەیمان نییە!))

((سوهراب)) بۆ پشت ڕاستکردنەوەی قسەکەی تۆماس کارلایل دەڵێت:
ژیان مەلەکردنە لە حەوزە گچکەکەی ((هەنووکە)) دا!
و مرۆڤ چەند درەنگ تێدەگات کە ئینسان واتە، بەخێرایی!

((جۆزیف مۆرفی)) لە دەربڕینێکی ناسکدا دەڵێت ! **((کاتێك دەتەوێت ((ژیان)) بنوسیت بەتیلەی چاو سەیری کۆتایی دێڕەکە بکە تاوەکو لار نەڕۆیت!))**

((**نظام** وەفا)) بە تێڕوانینێکی قوڵ دەڵێت:

((ژیان دەریایەکی سەرشێتە کە قیبلەنوماکەی دلۆڤانیە))

بەڵام ((ڕاسڵ پیرەور)) هۆکاری کامڕەوا نەبوونی ئێمە لە ژیاندا بەم جۆرە بەیان دەکات:

((کاتێك ژیان شتێکی زیادە بەئێوە نابەخشێت، بەڵگەی ئەمەیە کە ئێوەش شتێکی زیادەتان لە ئەو نەخواستووە))

((بودا)) لە پشت سەدەکانەوە هاوار دەکات: **((ڕۆژێك ژیان بە ڕووناکبینی، باشترە لە سەدساڵ تەمەن لە تاریکی دا!))**

بەڵام ((ئیمرسۆن)) بەنیگایەکی سادە لەو بڕوایەدایە کە: **((ژیانی مرۆڤ واتە، بیرکردنەوەی ڕۆژانە!))**

((سۆزان پۆلیس شوتز)) گۆرانی ژیان بەم جۆرە دەچڕێت:

گرنگتر ئەمەیە کە هەمیشە لە بیرت بێت:

توانای سەرکەوتنت هەیە بەسەر گرفتێکدا کە ژیان بیخاتە سەرە ڕێت لەم ڕووەوە، هیمەتێك بکە بۆ هەر شتێك کە پێویستە و هەست بکە بە هەموو ئەوەی کە دەبێت و هەرگیز لە بیرت نەچێت کە ئێمە هەر ئان و ساتێك داناتر و هەستیارتر دەبین

و دەتوانین بە پەڕینەوە لەمەینەتیەکان چێژی زیاتر لە ژیان وەربگرین!

((فەرەیدون موشیری)) لە نیگایەکی میهرەبانانەدا دەڵێت:

ژیان گەرمی دڵە پێکەوە پەیوەستەکانە

تاوەکو هاوڕێیەتی تێدا نەبێت، هەموو دڵەکان ماندوون!

((شرلی هۆڵدەر)) ژیان بە هاوتای هەولْدان دەزانێت و دەڵێت:

ئەگەر ژیان

ناوێکی ئاسانی هەبوایە

ئیدی لەسەر زەوی، هەولْدان مانای خۆی

لە دەست دەدا!

((زەردەشت)) دەفەرموێت: **((ژیانی تۆ کاتێك شیرین و دڵگیر دەبێت کە بیر و کردار و گوفتارت چاك بێت))**

بەڵام ((جۆنیڤان)) ڕوانینێکی نویّ ی بۆ ژیان هەیە، ئەو دەڵێت:

ژیان لێوڕێژە لە سۆز

بەشێك بە لەو
ژیان ئاوێتەی هەوڵدانە
بەوە دەست پێ بکە!
ژیان هاوڕێی خەم و پەژارەیە
ئازاری لێ بتەکێنە
ژیان هاوڕێی شادی یە
هەستی پێ بکە، فریای کەوەو دابەشی بکە
ژیان پەیوەستە بەکۆمەڵە ئامانجێکەوە
هەوڵ بدە بە بەرزترینیان بگەیت!
ژیان ڕووگەیەکی دەوێت.
تۆ بیدۆزەرەوە!

سەرگوزەشتەی ڕوانینی نابینایەکی بینا بۆ ژیان:

لە نەخۆشخانەیەکدا، دوونەخۆش، لە ژوورێکدا خەوێنرابوون، یەکێك لەنەخۆشخانەکان ڕێگەی پێدرابوو ڕۆژانە دوای نیوەڕۆ بۆ ماوەی کاتژمێرێك لەسەر قەرەوێڵەکەی کە لەپاڵ تەنها پەنجەرەی ژوورەکەدا بوو دابنیشێت، بەڵام نەخۆشەکەی تر ناچار بوو هیچ نەجوڵێت و هەمیشە پشت بکاتە هاوەڵەکەی و لەسەر قەرەوێڵەکەی بخەوێت. ئەوان، چەندین کاتژمێر لەمەڕ هاوسەر، خێزان، و سەردەمی سەربازییان قسەیان دەکردو هەموو ڕۆژێك دوای نیوەڕۆ ئەو نەخۆشەی کە قەرەوێڵکەی لەپاڵ پەنجەرەکەدا بوو دادەنیشت و هەموو ئەو شتانەی کە لەدەرەوەی پەنجەرەکە دەیبینی بۆ هاوەڵەکەی وەسف دەکرد. پەنجەرەکە دەیڕوانی بەسەر پارکێکدا کە دەریاچەیەکی قەشەنگی هەبوو، مراوی و قازەکان لە دەریاچەکەدا مەلەیان دەکردو منداڵان بە بەلەمی یاری لە ئاوەکەدا سەرقاڵ بوون، درەختە بەتەمەنەکان و هێلانەی باڵندەکان دیمەنێکی قەشەنگیان بە لق و پۆپی دارەکان بەخشی بوو، بەهەمان شێوە کە پیاوەکە لەپاڵ پەنجەرەکەدا ئەم وردە کاریانەی باس دەکرد، هاوەڵی ژوورەکەی چاوەکانی دادەخست و ئەم دیمەنانەی لە زەینی خۆیدا بەرجەستە دەکرد زەردەخەنەیە کە لەسەر لێوەکانی دەنەخشا گوزارشتی لە هەستێکی ناسك دەکرد کە لە دڵیدا سەری هەڵدا بوو.

هەفتەکان تێدەپەڕین و هەردوو نەخۆش بەم دیمەنانە ژیانیان دەگوزەراند، ڕۆژێك پیاوی تەنیشت پەنجەرەکە مرد و خزمەتگوزارەکانی نەخۆشخانە لاشەکەیان لە ژوورەکە بردە دەرەوە، پیاوەکەی تر کە زۆر ناڕەحەت بوو داوای کرد قەرەوێڵەکەی بگوازنەوە بۆ تەنیشت پەنجەرەکە پەرستار ئەم کارەی بە ڕەزامەندیەوە ئەنجام دا، پیاو بە هێوری و بەناڕەحەتیەکی زۆرەوە خۆی بۆلای پەنجەرەکە کێش کرد بۆ ئەوەی بتوانێت ئەو دیمەنە دڵگیرانە بەچاوەکانی خۆی و بەیادی هاوڕێکەی ببینێت، هەرکە سەیری کرد باوەڕی نەدەکرد، شتێك کە دەیبینی قبوڵ نەدەکرا، یەك دیواری بەرز، تەنها دیوارێکی بەرز! هەر ئەمە! پیاوەکە بە حیرەتەوە بە پەرستارەکەی ووت: کە هاوەڵی ژوورەکەی هەمیشە چەندین دیمەنی دڵگیری لە پشت ئەم پەنجەرەوە بۆ وەسف دەکرد، کەواتە چی ڕوویداوە ...؟!

پەرستار بەسادەیی وتی: بەڵام ئەو پیاوە بەتەواوەتی نابینا بوو!

((جین سمیسۆن)) بەهای ژیان لە تام و چێژی پەیڤەکان دا دەناسێت و **دەڵێت:**

ڕستەگەلێکی وەك: بڕوانە چەندم خۆش دەوێیت!

یاگوتەیەکی دڵسۆزانە: من لەپاڵ تۆدام!

ئەمانەیە کە بەهای جەنگ کردن بەژیان دەبەخشێت!

((دیانا وست لیك)) شەهامەتی دەست پێکردن، ئاگایی و بڕوابوون بە پیرۆزی چرکەکان بەژیان ناوزەد دەکەن و دەڵێت:

ژیان بزاوتە و سەرکەوتن

ژیان خۆبەدەستەوەدان و لێبوردوویی یە

کارە دروستەکان لە کاتێکی گونجاودا

بوێری دەست پێکردن، ئاگایی و باوەڕ بە پیرۆزی چرکەکان

تەنها شتێکە کە پێویستت پێیەتی،

ئەو دەمە تۆ نوێ دەبیتەوە،

کە کۆنە هەر هەمووی واز لێ بێنیت

هەردەم ڕێگایەکی تر بەرەو ئاگایی لەبەردەم تۆدا هەیە

بڕۆیت، باڵا بکەو بگۆڕێ

ووزەیەك کە پێویستت پێیەتی لە قوڵاییەوە بۆ سەرەوە دێتە جۆش

دێتە پاڵ خود ئاگایی و بەشێوەیەکی دیکەت لێ دەکات

نوێبوونەوە بخوازە

پشتت بەتواناکانت ببەستە

بێ باکی خۆت نیشاندە

گۆڕان قبوڵ بکە

باوەڕ بەمافی خۆت بکە

تا ببێتە هی تۆ!

((محمد تقی جعفری)) بەهایەکی عەینی و بەرهەست بۆ ژیان دادەنێت و بڕوای بەسێ جۆر ژیان هەیە لە دنیاو جۆرەکانی ژیان بەگوێرەی ئەو پۆلێن دەکات:

١- ئەقڵی ٢- سۆزباوی ٣- غەریزی ٤- جوڵەیی(مرۆڤی کامڵ)

١- .... ٢- عاطفی ٣- غەریزی ٤- جوڵەیی(ئەسپ، سەگ، دۆلفێن، مەیمون)

١- .... ٢ .... ٣- غەریزی ٤- جوڵەیی (نزمترین جۆری گیانلەبەران وەك: کرم)

ڕێژەی باڵایی یا نزمی جۆری مرۆڤەکان دەتوانرێت بە بەراورد کردنیان لەگەڵ خشتەکەی سەرەوەدا هەڵبسەنگێنن.

تۆ لەکام ڕیزدا دا دەگیرسێیتەوە؟

((ئارسەر ئاش)) بڕوای وایە کە: ((ئێمە بەوەی بەدەستی دەهێنین دەتوانین ژیان بگوزەرێنین، بەڵام ئەوەی دەیبەخشین، ژیانمان دەسازێنێت!))

سەرگوزەشتەی ژیان بخوێننەوە، لە پشت سەدەکانەوە لە دوو توێی دەفتەری مێژوو لە دەلاقەی ڕوانینی ((ئەسکەندەری مەکدۆنی))یەوە:

یەك خاڵ: لە داستانە کۆکاندا بەشوێن ناوی ورد و دروستی پاڵەوان و ساتەوەختی ڕوودادندا مەگەڕێن بەڵکو بەشوێن پەیام و سەرەنجامەکەیدا بگەڕێن!

بەسەرهاتی ژیان لە دیدی ئەسکەندەرەوە:

مێژوونوسان دەنوسن: ((ئەسکەندەر)) ڕۆژێك پەلاماری یەکێك لەشارەکانی ئێران ((ڕەنگە خۆراسان)) دەدات، بەوپەڕی سەرسامیەوە دەبینێت کە دەروازەی ئەو شارە لەسەر پشتە هەرچەند هەواڵی هاتنی ئەو بۆ شار دزەی کردبوو، خەڵك درێژەیان بەژیانی ئاسایی خۆیان

دەدا، مایەی سەرسامی ئەسکەندەر بوو چونکە لە هەر شارێکدا تەپەی سمی ئەسپەکانی لەشکرەکەی بەرگوێ کەوتبا ژمارەیەك لە دانیشتووانی ئەو شارە لەترسانا لەهۆش دەچوون و ئەوانی دیکەیان پەنایان بۆ ماڵ و دوکانە کان دەبرد، بەڵام لێرە ژیانێکی ئاسایی بەردەوام بوو، ئەسکەندەر لەتاو تووڕەیی شمشێرەکەی خۆی هەڵدەکێشێت و دەیخاتە ژێر گەردنی یەکێك لە پیاوانی شارو دەڵێت : ((من ئەسکەندەرم))

پیاوەکە بەخوێن ساردی یەوە وەڵام دەداتەوە ((منیش کوڕی عەباسم!))

ئەسکەندەر بە تووڕەییەوە هاوار دەکات: ((من ئەسکەندەری مەکدۆنیم، ئەو کەسەی کەشارەکانی گڕ تێبەرداوە، بۆچی لەمن ناتترسیت؟))

پیاوەکە وەڵام دەداتەوە: ((من تەنها لە یەکێك دەترسم ئەویش خوداوەندە.))

ئەسکەندەر بەناچاری لە پیاوەکە دەپرسێت:((کێ پادشای ئێوەیە؟))

پیاوەکە دەڵێت: ((ئێمە پاشامان نییە))

ئەسکەندەر بە تووڕەیی یەوە دەڵێت: ((ڕابەرتان، گەورەتان!؟))

پیاوەکە دەڵێت: ((ئێمە تەنها ڕیش سپیەکمان هەیە و ئەو لەوپەڕی شاردا دەژی))

ئەسکەندەر لەگەڵ گروپێك لە سەربازەکانیدا بەرەو جێیەك کە پیاوەکە ئاماژەی بۆ کردبوو، دەڕوات لە نیوەی ڕێ دا بەحەپەساوی یەوە سەیری کۆمەڵە چاڵێك دەکات کە وەك: گۆڕێك لە بەردەم هەر ماڵێکدا هەڵکەنرابوو. پاش چەند ساتێك دەگاتە گۆڕستان، ئەسکەندەر بەسەرسامیەوە دەبینێت لەسەر کێلی هەر گۆڕێك نوسراوە: ((کوڕی عەباس)) کاتژمێرێك ژیاو مرد ((کوڕی علی)) یەك ڕۆژ ژیاو مرد ((کوڕی یوسف)) دە خولەك ژیاو مرد!

ئەسکەندەر بۆ یەکەم جار ئارەقەی ترس لەلاشەی دەنیشێت، لەبەر خۆیەوە دەڵێت: ئەم خەڵکە ڕاستەقینەن یاخێون؟ پاشان دەگاتە شوێنەکەی ڕیش چەرمووی دێ و دەبینێت پیرە پیاوێکی ڕیش سپی و لاواز لە ڕەشماڵێکدا دانیشتووە و کۆمەڵێك لەدەوری دانیشتوون، ئەسکەندەر دەڕواتە پێشەوە و دەڵێت: ((تۆ گەورەو ڕیش چەرمووی ئەم خەڵکەیت؟))

پیرە پیاو دەڵێت:((بەڵێ، من خزمەتکاری ئەم خەڵکەم!))

ئەسکەندەر دەڵێت:((ئەگەر بمەوێت تۆ بکوژم، چی دەکەیت؟))

پیرەپیاو بە هێوری و خوێن ساردیەوە تەماشایەکی دەکات و دەڵێت: (باشە بمکوژە!) خواستی خوداوەند لەسەر ئەمەیە کە بەدەستی تۆ بکوژرێم!))

ئەسکەندەر دەڵێت: ((کەواتە ناتکوژم تا بۆ خواکەت بسەلمێنم تەمەنی تۆ لە دەستی مندایە.))

پیرە پیاوەکە دەڵێت: ((دیسان خواستی خودایە کە بمێنم و باری گوناهم لەم دنیا زۆرتر بێت.))

ئەسکەندەر بەحەپەساوی و واق وڕماویەوە دەڵێت: ((ئەی پیرە پیاو من تۆ ناکوژم، بەڵام مەرجێکم هەیە))

پیرە پیاوەکە دەڵێت: ((ئەگەر دەتەوێت بمکوژە، بەڵام مەرجی تۆ قبوڵ ناکەم.))

ئەسکەندەر — ناچارو دەستەوسان — دەڵێت: ((زۆرباشە، دوو پرسیارم هەیە، وەڵامم بدەرەوە و من لێرە دەڕۆم.))

پیرە پیاو دەڵێت: ((پرسیار بکە!))

ئەسکەندەر دەڵێت: ((بۆچی لەبەردەم هەر ماڵێکدا چاڵێکی هاوشێوەی گۆڕ هەیە؟ هۆکەی چی یە؟))

پیرە پیاو دەڵێت: ((هۆکەی ئەمەیە کە هەر بەیانییەك هەرکام لە ئێمە لەماڵ دێنە دەرەوە بەخۆمان دەڵێین: فلانەکەس! سەرەنجام شوێنی تۆ خاك دەبێت، ووریابە! ماڵی خەڵك نەخۆیت و هێرش نەکەیتە سەر ناموسی خەڵك و ئەمەش وانەیەکی گەورەیە بۆ هەر ڕۆژێکی ئێمە!))

ئەسکەندەر دەپرسێت: ((بۆچی لەسەر کێلی هەر گۆڕێك نوسراوە دەخولەك، فلانە کەس یەك کاتژمێر، یەك مانگ، ژیاو مرد؟!))

پیرە پیاو وەڵام دەداتەوە:((کاتێك وادەی مردنی هەرکام لە دانیشتوان دێت دەچینە ڕاسەری و باش دەزانین کە لە دواین ساتەکای ژیاندا، پەردەکانی بەرچاوی مرۆڤ لادەبرێن و ئەو چیتر لە هەل و مەرجی درۆکردن و ئەو شتانەدا نییە!)) چەند پرسیارێکی لێ دەکەین:

- چ زانستێك فێر بوویت؟ و چەندە فێربوونەکەی ئەو درێژەی کێشا؟
- چ هونەرێك فێربوویت؟ و چەندە تەمەنت بۆ بەخەرج دا؟
- بۆ باشترکردنی ژیان و گوزەرانی خەڵك چەند هەوڵت دا؟ و چەند کاتت بۆ تەرخان کرد؟

ئەو کە لەحاڵەتی گیان کەنشت دایە، بۆ نموونە دەڵێت: لە هەموو تەمەنم دا بۆ ماوەی یەك مانگ ڕۆژانە یەك کاتژمێر زانست فێربووم، یاخود بۆ فێربوونی هونەرێك یەك هەفتە ڕۆژی یەك کاتژمێر هەوڵم دا، یا ئەگەر خێرو چاکەم کرد، هەمووی لەناو کۆمەڵانی خەڵکدا بوو لە

ڕووی ڕیاو خۆدەرخستنەوە! بەڵام شەوێك برێك نانم کڕی بۆ هاوسێکەم کە دەمزانی برسییە، بە پەنهانی چوومە بەردەرگای ماڵەکەی و تۆشەبەرەی نانەکەم خستە پشتی دەرگاکەو گەڕامەوە!

دوای ئەوەی ئەو کەسە مرد، ئەو ماوەیەی کە خەریکی فێربوونی زانست بووە بۆی هەژمار دەکرێت و لەسەر کێلی گۆڕەکەی هەڵی دەکۆڵین :

((کوڕی یوسف یەك کاتژمێر ژیاو مرد!))

یا ئەو ماوەیەی کە وەرگرتنی هونەر بەخەرجی داوە هەژمار دەکرێت، و لەسەر کێلی گۆڕەکەی هەڵی دەکۆڵین: **((کوڕی علی حەوت کاتژمێر ژیاو مرد!))** و یا ئەگەر بۆ باشتر کردنی گوزەرانی خەڵك هەولێکی داوە، ماوەکەی بۆ هەژمار دەکرێت و هەڵی دەکۆڵین: ((کوڕی یوسف یەك کاتژمێر ژیاو مرد!)) واتە، تەمەنی سوودبەخشی کوڕی یوسف یەك کاتژمێر بوو!

بەم جۆرە، ژیانی ئێمە کاتێك ناوی ڕاستەقینە لەخۆ دەگرێت کە لەسەر سێ زەمینە، زانست/ هونەر / خەڵك، بەخەرج درابێت کە

ئەوی تر هەمووی خەسارۆمەندی و زیانەو ناتوانین بە ژیان ناوزەدی بکەین.

ئەسکەندەر بە سەرسامی و حیرەتەوە شمشێرەکەی دەکاتەوە بە کێلانەکەی داو فەرمان بە لەشکرەکەی دەدات: هیچ جۆرە دەست درێژیەك نەکەنە سەر خەڵك و ڕێز لە پیرە پیاوەکە دەگرێت و شەرمەزارو سەرسام لەو شارە دەچێتە دەرەوە! باشە ئێستا کەمێك بیر بکەنەوە : **ئەگەر یاسایەکی لەم چەشنە ڕەچاو بکرێت، لەسەر کێلی گۆڕەکەی تۆ چی دەنووسرێت؟**

چەند ساتێك بیر بکەنەوە .. پاشان تەمەنی سوودبەخشی خۆت حساب بکە!

بۆ چۆنییەتی هەژمارکردنی تەمەنی بەکەڵکی خۆت بەشی دوایی بخوێننەوە.

لە یادت بێت: **تەمەنێك کە بەمردن کۆتایی بێت هیچ بەهایەکی نییە!**

((پاولۆ کۆیلۆ))

تەمەنی بەسوودی ئێوە چەند دەبێت؟

سەرنجت داوە؟ زۆرینەی خەڵك هەمیشە بیر لە درێژی تەمەن دەکەنەوە و هەرگیز بیر لە پانی تەمەنی خۆیان ناکەنەوە! بەڵام، بۆ تێگەیشتن لە ڕێژەی تەمەنی سوودبەخشی خۆت سەرەتا دەبێت جیاوازی درێژی و پانی تەمەنی خۆمان بزانین.

درێژی تەمەن چی یە؟

ڕێژەی زەمەنێك كە مرۆڤێك بۆ ژیان زایەی دەكات، ((درێژی تەمەنی)) پیێ دەڵێن، كە بە لەدایكبوونی جەستە و جوڵە لەچوار ڕەهەندی، خواردن و خەوتن و تووڕەیی و ئارەزوو درێژە دەكێشێت و پاشان بە مردنی جەستە كۆتایی دێت.

بەكورتی بزاوتێكی ئاسۆیی یە لە بێشكەوە تا گۆڕ!

بۆ نموونە، دەڵێن: فلانەكەس ٧٠ ساڵ تەمەنی كرد و مرد پاش خۆی چەند منداڵێك و یا چەند خانوو یا دوكان یاموچەیەكی مانگانەی لە شوێن بەجیێ ماوە، هەرئەمە!

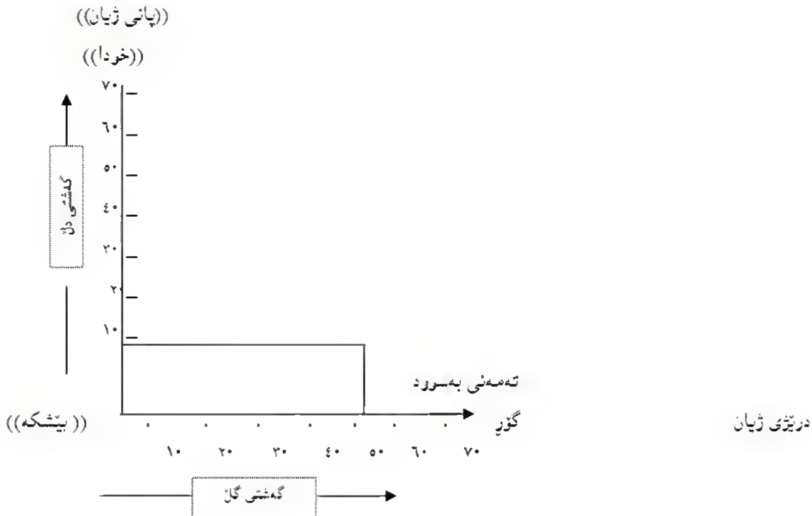
پانی تەمەن چی یە؟

بە پرۆسەیەك دەڵێن: كە مرۆڤێك لە پێناو گەشەكردن، ئاگایی، دانایی و باڵاكردنی ڕۆحی خۆی بەكاری دەهێنێت.

تەمەنی بەكەڵك چی یە؟

پیادەكردنی درێژی و پانی تەمەن لە هێڵكاری ژمارە (١) نیشاندەری ڕێژەی ((تەمەنی بەسوود)) مرۆڤێكە.

هێڵكاری ژمارە (١)



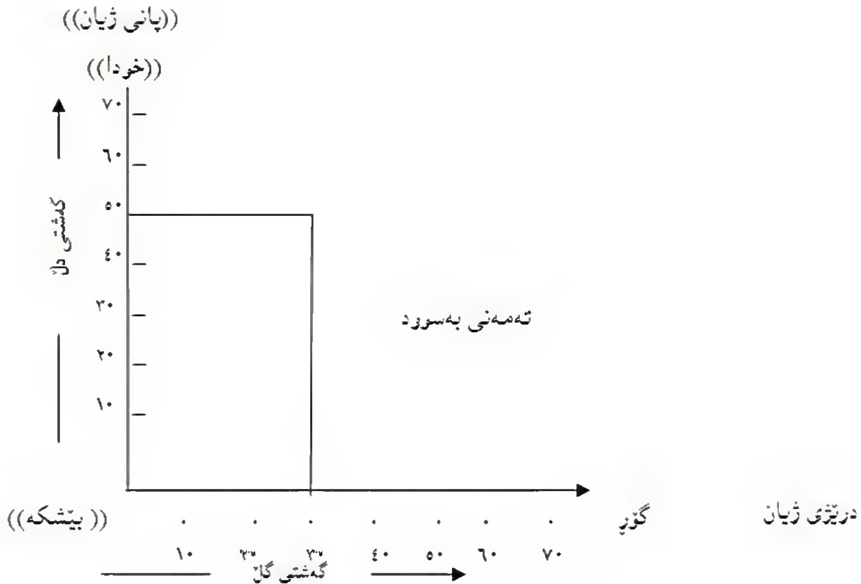
لە هێڵكاری ژمارە (١) مرۆڤێك كە ٧٠ ساڵ درێژی تەمەنی بووە بەڵام تەنها ١٠ ساڵ خەریكی پاككردنەوەی ڕۆحی خۆی بووە، واتە ئەم مرۆڤە ٧٠ساڵ تەمەنی كردووە بەڵام تەمەنی بەسوودی ١٠ ساڵ بووە .

پێت خۆشە لە شوێنی ئەم كەسە بیت؟!

خاڵێكی سەرنج ڕاكێش!

عاریفەكان بزاوت لە بێشكەوە تا گۆڕ بە ((سەفەری گڵ)) و بزاوت لە ((بێشكەوە تاخودا ((سەفەری دڵ)) ناو دەبەن.

هێڵکاری ژماره (٢)



لە وێنەی ژمارە (٢) تێبینی مرۆڤێك دەکەین کە ٣٠ ساڵ تەمەنی کردووە بەڵام نزیکەی ٥٠ ساڵ خەریکی پاککردنەوەی ڕۆحی خۆی بووە. واتە : ئەم مرۆڤە ٣٠ ساڵ ژیاوە بەڵام تەمەنی بەسوودی ٥٠ ساڵ بووە.

پێت خۆشە لە شوێنی ئەم مرۆڤە بیت!

ئێستا کەمانای تەمەنی بەسودت بۆ دەرکەوت، دەتوانیت تەمەنی بەسوودی خۆت هەژمار بکەیت.

بەڕاست، تەمەنی بەسوودی تۆ چەندە ؟!!

خاڵێکی سەرنج ڕاکێش!

کاتێك کەسێك لەم دنیایە دەمرێت دەڵێن: کەسێك مردووە بەڵام لەو دنیا دەڵێن: کەسێك لەدایکبوو! لەم دنیایە دەڵێن: چی لەپاش خۆی بەجێهێشتووە لەو دنیا دەڵێن: لەگەڵ خۆی چی هێناوە؟

((ئۆشۆ)) بە دیتنی هێلکاری تەمەنی خۆی دەڵێت:

هەموو ژیانت لە هێلێکی ئاسۆیی دا بەسەر بردووە
لە بێشکەوە تا گۆڕ!
لە تێڕاماندا گۆڕانکاری ڕوودەدات.
ئیدی لە هێلێکی ئاسۆیی دا ڕێ ناکەیت
حاڵەتی ستونی وەردەگرێت
بە ترۆپکی خودئاگایی دەگەیت
بۆ قوڵترین پنتی خودئاگایی،
کەناڵێك لێدەدەیت

((سای بابا)) عاریفی بەناوبانگی هیندی — ژیان بەم جۆرە دەهۆنێتەوە!

ژیان ئاوازێکە	،	**بیچڕە!**
ژیان وازیەکە	،	**بیکە!**
ژیان کێبڕکێیە	،	**ڕوبەڕوی بەرەوە!**
ژیان خەونێکە	،	**لە واقیع دا بەرجەستەی بکە!**
ژیان قوربانی دانە	،	**بیخەرە ڕوو!**
ژیان عەشقە	،	**چێژی لێوەربگرە!**

تێڕوانینی ((جبران خلیل جبران))یش وەك هەمیشە بەرمەبنامەی عەشق دامەزراوە و دەیهۆنێتەوە:

- بە تۆ گوتراوە کە ژیان تاریکی یە.
- من دەڵێم : **ژیان بەڕاستی تاریکی یە! تەنیا ئەو کاتە نەبێت کە تامەزرۆیی و تاودانە.**

وە هەر جۆرە حەزێکیش کوێرە، مەگەر ئەوەی کە مەعریفەیەك هەبێت و هەر جۆرە مەعریفەیەکیش بێهودەیە، مەگەر ئەوەی کە کارێك بێت.

وە هەر کارێکیش بێ ناوەڕۆکە، مەگەر ئەوەی کە عەشقێك هەبێت.

و ئەودەمەی بەعەشقەوە ژیان دەگوزەرێنیت، خۆت بەخۆت و بەویتر و بە خوداوەندەوە پەیوەست دەکەیت!

((کۆین مك کارتی)) ڕۆژەکانی ژیان هەندێ جار بە لێڵ دەبینێت و بە ئاوازێکی ناسك دەهۆنێتەوە:

هەموو شتێك ئەگەر نەختێك لێڵ دەردەكەوێت
دیسان زوو ڕووناك دەبێتەوە
تەنها لە بیری مەكە ئەمە حەقیقی یە.
بارانێك پێویستە، تا پەلكە زێڕینەیەك دەربێت!
و چەند لیمۆیەكی ترش بۆ ئەوەی شەربەتێكی بەتام فەراهەم بێت.
و هەندێ جار ڕۆژانێكی پڕ زەحمەت
بۆئەوەی لە ئێمە
مرۆڤ گەلێكی بە تواناتر بسازێت
خۆر دیسان دەدرەوشێتەوە، زوو
دەیبینن!
((سیاوەشی كەسرایی)) بە ڕوانینێكی قوڵ و حەكیمانە بۆ ژیان دەڵێت:
وتبووم ژیان دڵگیرە
وتراوو نەوتراوی زۆر لەم خاڵە دایە
ئاسمان والا، خۆر زێڕ
باخەكانی گوڵ، دەشتە بێ دەرگاو پەیكەرەكان
سەر دەرهێنانی گوڵ لەناو بەفردا
سوڕخواردنی نەرمی ماسی لە حەوزی شوشەدا
خەوی خەلەیەك لەبەر تریفەی مانگەشەو
بەرامەی زەوی پاش باران لە كۆسار
هاتن، چوون، ڕاكردن، خۆشەویستی.
لەخەمی مرۆڤ دا بوون
پێ بەپێی شادومانییەكانی خەڵك هەڵپەڕین
بەڵێ بەڵێ ژیان دڵگیرە!
ژیان ئاتەشگایەكی دێرینی خۆڕاگرە
گەر هەڵیگیرسێنی، سەمای بڵێسەی
لە هەرلایەكەوە دیارە
ئەگینا خامۆشەو خامۆشی گوناهی ئێمەیە

ژیان بڵێسەی دەوێت

بڵێسەکان چڵ و چیلکەیان سوتاندووە

دارستانێکیت تۆی ئەی مرۆڤ!

دارستانێکیت، ئەی ڕواوی سەربەست

سەوز وسەر بڵندبە!

ئەی دارستانی مرۆڤ، ئەی دارستانی مرۆڤ!

ئەم شاعیرە هەست ناسکە ژیان و ئەوین بە دوو هاوەڵی گیانی بەگیانی زانیوە و لە شیعرێکدا دەڵێت:

ژیان واتە، توانەوە هەروەك مۆم

لەتاوگەرمی ئەوین

ژیان واتە، ناسکی، ون بوون

لەمانای ئەوین

ژیان واتە، ڕاکردنی سەرەمڕ

لەدۆڵی ئەوین

ڕۆشتن و دواجار گەیشتنە

بە ئاستانەی ئاوایی ئەوین

دەتوانیت هەر ساتێك، لە هەرجێیەك

عاشق و دڵدار بێت،

پڕ لە غرور وەك تاڤگەکان

بوون بەڵام

سادەبوون

دەکرێت خەمی شەو

لە نیگای بەیانییەوە دەرك بکەیت

یا لە کاتی داباریني ئەشك

شادی بەسەرچوو ببینیت

دەتوانیت لە شیوەنی هەوردا

بەخەیاڵی غونچە دڵخۆش بیت

لە دایکبوونی ئاییندە لە
هەر خەزانێکدا ببینی و تاقیکردنەوە بکەیت!
نوسەر دەڵێت:
ئەی ژیان!
من تۆ لەسەر دوندی سەوزی شاخ
لە ڕەنگی سپی بەفردا
و لەسەر سفرەی هەژار
لە بۆن و تامی نانی گەرم
دەچێژم.
ئای کە تۆ ئەی ژیان!
چەند قوڵ
و ناسك
و سادەی!
((تریسی سینکلەر دایر)) دڵخۆش و شادومان دەڵێت:
سەختییەکان فێرمان دەکات کە زیاتر قەدری ژیان بزانین.
هەندێ جار بەر لەوەی کە قەدری ژیانی دەوروبەر بزانین.
هەستمان بە ترس و تەنهایی کردووە.
بەهەمان شێوە کە گەشە دەکەین، ژیان گۆڕانی بەسەردا دێت.
ئەمەش حەقیقەتێکی قبوڵکراوە
فێربوونی زیاتر، گەشەکردنی زۆرتر لەگەڵ خۆی دێنێت
زیزبوون، ترسان، تەنها کەوتن و گریان
هۆیەکانی ڕێگای فێربوونن
دەرك کردنی هەستەکانمان، ژیان دەکاتە گۆڕەپانی نەبەرد و سەرکەوتن
گوزەراندنی قۆناغە دژوارەکان لە تۆ هەمان ئەو کەسە دەسازێنێت کە هەیت.
یەکێك لە گرنگترین هەنگاوەکان کە دەبێت هەڵیگریت، هەڵتگرتووە
دەستپێکردنی هەر ڕۆژێکی نوێ، بەتۆ دەڵێت شایستەی ئەوەیت کە زەردەخەنە بکەیت
دەستپێکردنی هەر ڕۆژێکی نوێ، تۆ بەم باوەڕە دەگەیەنێت کە دەتوانی دڵێکی تر شاد بکەیت.

چونکە ئەوە تۆی کە باشی و جوانی

جوانی تۆ لەناخدایە و ئەم جوانییە بەئامادەیی تۆ

جیهان لەخۆی لێورێژ دەکات.

و ئەوانیتر دەتوانن هەستی پێبکەن.

شاد بژی! ژیان هەر هەمووی لە بەرامبەر تۆدایە

ژیان هی تۆیە!

و دەرفەتێك لە بەرامبەرتدا بۆ ئەوەی ئەو کەسەو ئەو شتەبیت کە دەتەوێت!

ئێستا ئەم پرسیار دێتە پێشەوە کە بەو پێناسە و گوزارشتانەی لە ژیان و مرۆڤ کراوە، پێگەی ئێمە لەم ژیانەدا لە کوێ یە؟

بێگومان بۆ هەبوونی پێگەیەك لە ژیاندا دەبێت لە ((ڕۆشنبیری)) بەهرەمەند بیت، بەڕاست پرسیارێك!

ئایا تۆ کەسێکی ڕۆشنبیریت؟

جوان بیر بکەرەوە!

چەند بکۆشیت بۆ زیادکردنی،

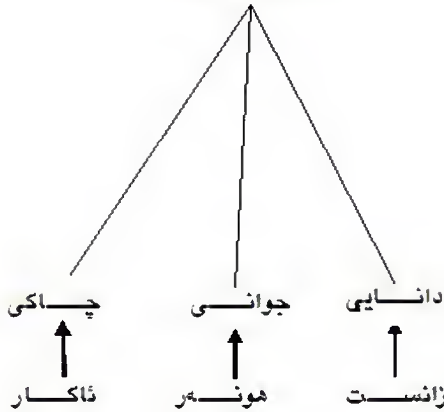
- دانایی خۆت لەسەر بەستێنی زاست،

جوانی لەسەر بەستێنی هونەر،

و چاکێتی لەسەر بەستێنی ئاکار

بەهەمان ڕێژە مرۆڤێکی ڕۆشنبیریت!

بەبێ هیچ ڕوونکردنەوەیەك خۆت لە هێڵکاریەکەی خوارەوەدا بدۆزەرەوە!



ئایا هەنووکە خۆت بەمرۆڤێکی ڕۆشنبیر دەزانیت؟

بۆچی؟

تکایە هۆکارەکەی هەر لەم لاپەڕەیەدا بنووسە!

پوختەی بابەتەکان!

- ئێستا پێناسەی تۆ بۆ ژیان چی یە؟
- دڵنیابە! هەر پێناسەیەکت بۆ ژیان هەبێت، چرکەسات و ڕۆژەکانیشت هەمان چێژیان هەیە!
- ئەمێستا خۆت لە یەکێك لەو پێناسانەی کە لەمەڕ ژیان خوێندتەوە، بدۆزەرەوە!
- تەکانێك بەخۆت بدە ڕەنگی ژیانت بگۆڕە!
- هەنوکە! تا لەخۆت نەگەیت، لە ژیانت تێناگەیت!
- باش گوێ بگرە! ژیان واتە، لەبەرخاتری ڕابردوو کڵاوەکەت هەڵگرە (پۆزش لەبەرخاتری هەڵەکان) و لەبەرخاتری ئاینده قۆڵی لێ هەڵماڵە (هەوڵدان بۆ ئامانجەکان)
- لە بیرت بێت! خواردن و خەوتن تەنها ئامرازێکە بۆ ژیان، نەك ئامانج، ژیان لەگەڵ زیندوبوون دا بەهەڵە تێکەڵ مەکە!
- دەتەوێت ژیانێکی شیرینت هەبێت؟ گوتەو داب و نەریتەکانی خۆت شەکر بارکە.
- ژیان واتە، ژیان لە ئێستادا، ئایا تۆ لە ئێستادا دەژیت؟

- له بیرمان بێت! ژیان بەخشش و دەرفەتێکی سەوز کە تەنها یەك جار! تەنها یەك جار! بە ئێمە دەدرێت، دەبێت نرخی بزانین!

- هەر ئێستا هەڵبژێرە! دەتەوێت بژیت یا تەنها زیندو بیت؟

- نرخی چرکەساتە دەگمەنەکانی ژیان بزانە، چونکە ئەوە چرکەساتەکانن کەژیانی ئێمە پێك دێنن، نەك ساڵەکان!!

*** پوختەی باس:**

ژیان کاسەیەکی بلورینە و لێورێژ لە دڵۆپەکانی: هەوڵدان، میهرەبانی، سادەیی، عەشق، شکست، سەرکەوتن، ئەشك، خەندە، بوێری، ترس، جوانی، ناشیرینی و دواجار، بزاڤێکی بێ وێنە لەگەڵ تەگبیرێکی قوڵ لە بەرامبەر پێشهاتەکان و خۆبەدەستەوە دانێکی ئاگایانەیە لە بەرامبەر چارەنوس دا!

پێگەی ئێمە لە کوێی ژیاندایە؟

مرۆڤێکی باڵاخوازی، ئاژەڵێکی کاوێژکار، قورولیتە، فریشتە، کامیان؟

ئەگەر بمانەوێت هەروەك ئاژەڵ بین ئەوا ئەرکمان دیاریکراوە، بەڵام ئەگەر بمانەوێت مرۆڤبین دەبێت چیبکەین؟

دەبێت سەرەتا لە ئەرکی خۆمان بەرامبەر ژیان بگەین! پاشان بەرمەبنای ناسینی ئەرکەکانمان کە بێگومان بەرپرسیارێتی بەدوای

خۆی دا دێنێت، کاربکەین. بە تێڕوانینێکی قوڵ بۆ دەوروبەری خۆمان دەردەکەوێت کە لە ئۆرگانیزمی ئاڵۆزو سەیری بوون دا، هەرگەردێك ئەرکێکی لەسەرشانە، سەرەتا ئاورێك لە سروشت دەدەینەوە، خوداوەند هەر گیانێکی خەلق کرد ئەرکەکەشی چپاند بەگوێی داو هەر لەبەر ئەمەیە کە لە سپێدەی ئەزەلەوە بنکە گوڵی یاس لە هەر سپێدەیەکی بەهاری دا لە گوڵ دا دەخەملێت، کەناری بەتەماشا کردنی بەهار دەخوێنێت، کۆتر لەکاتێکی دیاریکراودا دەبێت بەدایك و مانگ لە وەختێکی دیاریکراودا شەوانی مانگەشەو بەدیاری دێنێت بۆمان و پەروانە کە ئەرکی تەکاندنی تەپوتۆزی گوڵەکان خراوەتە سەرشانە نەرم و ناسکەکانی، بەجۆرێکی سەیر ئەم ئەرکە ڕادەپەڕێنێت. ئەم جۆرە لە سروشت دا زۆر و زەوەندە.

بەڵام دروستکراوەکانی مرۆڤ! بیر بکەوە چەند مایەی پێکەنینە!

ئەگەر ڕۆژێك دەرگای سەلاجەکە بکەینەوە و ئاوازی موزیکی لێ ببیستین، ڕادیۆ سەهۆڵ بکات و تەلەفۆن سەر بخاتە سەر ئەژنۆی بێدەنگی!

بە تێڕوانینێکی سەرپێی بۆ ئۆرگانیزمی لاشە: پێشکەوتووترین سیستەمی وێنەگرتن لەچاودا دانراوە و گەورەترین و سەرسوڕهێنەرترین سیستەمی بەرگری لە گلۆبۆلەکانی سەربازی خوێن دا بەکارهێنراوە و ڕێکخستنی وورد و ڕێك و پێکی ملیۆنەها خانە لە پرۆسەیەکی یەکجار سەرسوڕهێنەردا لە سیستەمی کۆئەندامی هەرسی مرۆڤ دا کەخواردن لە شێوەی ڕەقیەوە دەگۆڕێت بۆ کالۆری و دەیدات بە ماسولکەکان و خوێن و ئۆرگانیزمی سەیری مێشك و سیستەمی دەماری مرۆڤ کەخۆی بەسەرهاتێکی دوور و درێژی هەیە ![1] بە ڕواینێکی قوڵ بۆ وجود بۆمان دەرکەوت هەر گەردێك ئەرکێکی زۆر گەورەی لە ئەستۆدایە.

بەڵام ئەرکی ئێمە چی یە؟

دەزانم هەر جۆرە ناسینێك پێویستی بە دەرك کردن هەیە، پاشان گەیشتن بە مەعریفەت و لە کۆتایی دا، کارکردن بەو مەعریفەیە تادیتنی دوندی بڵندی خود ئاگایی.

((د. شەریعەتی)) دەڵێت:

بەهەمان شێوە کە عەشق بە ئەشك دێتەگۆ

بەهەمان شێوە کە عەشق بەبێ مەعریفەت

وە مەعریفە بەبێ کردار

هیچ بەهایەکی نییە!

ئەگزیستانسیالیزم، قوتابخانەی بەرپرسیارێتی و ئاگایی:

((ژان پۆڵ سارتەر)) فەیلەسوفی کۆتایی سەدەی نۆزدەهەم و دامەزرێنەری قوتابخانەی ئەگزیستانسیالیزم بووە کە حاڵی حازر قوتابخانەکەی شوێن کەوتەیەکی زۆری هەیە بەتایبەت لەناو توێژی خوێندەوار و ڕۆشنبیرانی ئەوروپا و ئەمریکا و تەنانەت ئاسیاش دا و بیرمەندانێکی وەك : ئاندری مالرۆ – سیمول دوبوار – ئالبێر کامۆ – ئەلیکسس کارل و هایدگەر لەلایەنگرانی ئەم قوتابخانەیە بوون و کتێبەکانی ((هێڵنج و نامۆی کامۆ)) لە بەرهەمە گرنگەکانی ئەم قوتابخانەیە.

سارتەر لە ((وجودیەت)) یا ((قوتابخانەی بوونگەرایی)) دا دەڵێت:

١- بۆ زانیاری زیاتر ، کتێبی مرۆڤ بوونەوەرە نەناسراوەکە نووسینی : د . ئەلیکس کارل بخوێنەرەوە .

((خوداوەند کە جیهانی بوونی خەلق کرد پێش وەخت ماهیەتێك لە شاخ، دەریا، درەخت، ئەسب، سەگ و بەکورتی لە تێکڕای بونەوەر لە زەینی دا بووە و دواتر بەگوێرەی ئەو ماهیەتە دەستی داوەتە دروستکردن)) بۆ نموونە: ماهیەتی سەگ کە دەوەڕێت وەفادارە و پاسەوانێکی چاکە، هاوکات لەگەڵ خەلق کردنی وجودی ئەودا دەئافارێنرێت، بە واتایەکی تر لەم دروستکردنەدا ماهیەت و بوون لە یەك کاتدا ئافەرێنراون، واتە، خوداوەند سەرەتا وجودی مرۆڤی خەلق کرد، بەبێ ئەوەی ماهیەتی ئەو دروست بکات و خەسڵەت یاکۆمەڵێك تایبەتمەندی تێدا بنیات بنێت، **بەم پێ یە ئەمە مرۆڤە کە مرۆڤ بوونی خۆی بە ئیرادەی خۆی بنیات دەنێت و دروستکراوی خودی خۆیەتی و بەواتایەکی تر، مرۆڤ داهاتووی خۆیەتی** واتە، ئایندەی مرۆڤ پێشتر لە زەینی دروستکەرەکەی دا پێشبینی نەکراوە بەڵکو خۆی ئایندەی خۆی بنیات دەنێت.

ئەم هزرە لەمرۆڤدا دوو هەست بە ئاگا دێنێت:

- **دڵەخورپەیەکی توند**
- **بەرپرسیارێتیەکی گەورە**

کە ئەم دوو دەستەواژەیە لە پیرۆزترین و باوترین زاراوەکانی قوتابخانەی سارتەرە.

لەم قوتابخانەیەدا، بناغە لەسەر ئازادی مرۆڤ دانراوە، چونکە کەسێك کە بڕوای بە جەبر هەیە ئیدی بەرپرسیارێتیەکی نییە و مەجبور، هەرگیز بەرپرسیارێتیەکی نابێت و یەکێك لە شتە باشەکانی قوتابخانەی ((ئەگزیستانسیالیزم سارتەر)) دان پێدانانە بە ئازادبوون، پاشان بە ئاگابوون و لەم قۆناغەدا مرۆڤی ئاگا دوچاری دڵەخورپەیەکی زۆر دەبێت کەلەباسکردن نایەت، کە ئەم دڵە خورپە، دڵەخورپەیەکی غەریزیە!

((سارتەر)) دەڵێت: لەم قوتابخانەیەدا، هەرکەسێك پێشەوا و ڕێبەری مرۆڤەکانە، کەواتە مرۆڤ دەبێت لە ژیانی دا نموونە سازو مەشخەڵدار و یاسادانەری هەموو مرۆڤەکان بێت چونکە دروستکردنی خودی خود تەنها بەدەستی مرۆڤ سپێردراوە، ((سارتەر)) لەدوای چەندین سەدە هاوار دەکات کە:

((ئەگەر ئیفلیجێك نەبێتە پاڵەوانی ڕاکردن خۆی کەمتەرخەمە!!))

((فریدریك نیتچە)) بۆ پشتگیری قسەکەی جان پۆڵ سارتەر دەڵێت:

لە ناوچە شاخاویەکانی حەقیقەتدا

هەرگیز بەبێ هودە سەرناکەویت

ئەمڕۆ بە دوندێکی بڵندتر دەگەیت
یاتوانای خۆت زیاد دەکەیت
کە سبەینێ واوەتر بڕۆیت.

بەسەرهاتی گەشتی شازادەیەك لە خودەوە بۆ خودا:

٥٠٠سالّ پێش لە دایك بوونی مەسیح شازادەیەك لە هیندستان دەژیا بەناوی ((سیزارتا گوتاما)) کە کوڕی شا سیدوداتا بوو، سێ کۆشکی بۆ سیزارتا بنیات نابوو تا لە هەر وەرزێکدا لە یەکێکیاندا ژیان بەسەر ببات و چەندین خزمەتکاریشی بۆ تەرخان کردبوو کە لانی زۆری تەمەنیان ٣٠سالّ بوو.

سیزارتا لەگەڵ یەکێك لە جوانترین کچانی مەملەکەتەکەی هاوسەرگیری کرد، کوڕێکیان بوو و ناویان نا ((ڕاهوّلاّ)) واتە ((زنجیر)). سیزارتا مرۆڤێك بوو، بێ ئازار، خۆشگوزەران، و جوڵەی وجودی ئەو هەمیشە لە ڕێڕەوی ئاسۆیی ژیان ((خواردن، خەوتن، توڕەبوون و شەهوەت)) لە بزاوتابوو، بەڵام هەمیشە شتێك لە وجودی دا گینگڵی دەدا و دەیچپاند بەگوێی دا: بەختەوەری ڕاستەقینە و هەرمان چییە؟ و چۆن بەدەست دەهێنرێت؟ تا ئەوەدەمەی ڕۆژێك، بەنهێنی لە کۆشك هاتەدەرەوە، بینی پیاوێك بەگۆچان ڕێ دەکات، پرسیاری کرد ((بۆچی هێندە چەمیوەتەوە و بەگۆچان ڕێ دەکات؟ وتیان: ((ئەو پیر بووە)) پرسیاری کرد: ((پیری چی یە؟ بۆیان ڕوونکردەوە (چونکە خزمەتکارەکانی شازادە هەمیشە لە تەمەنێکی دیاریکراو تێنەدەپەڕین) لە ئاکامدا ئەو لە پیری نەدەگەیشت! ڕۆژێکی تر لە کۆشك هاتەدەرەوە و بینی دوو کەس چوونەتە ژێربالّی کەسێك و بە شەلەشەل دەیبەن بەڕێوە، پرسیاری کرد: ((ئەمە چی یە؟)) بۆیان ڕوونکردەوە.

ڕۆژێکی تر لە کۆشك هاتە دەرەوە، پیاوێکی بینی کە خراوەتە ناو تابوتێك و - بەسەرشان - دەیبەن. پرسی حاڵی ئەم پیاوە چۆنە؟ لە وەڵامدا ووتیان: ((مردووە)) پرسیاری کرد: ((مردن چییە؟)) وتیان: ((مەرگ دەسەڵاتێکی ڕەهایە کە هەمووان لەئامێز دەگرێت، بەبێ ئەوەی کاتێکی دیاریکراوی هەبێت!))

پرسی: ((تەنانەت بایەخ بە تەمەن و ساڵی کەسەکانیش نادات؟)) وتیان: ((نەخێر!)) ((سیزارتا گوتاما)) — شازادەی هیندی — لەرزی لێنیشت و وتی: ((ئەگەر نەخۆشی و مەرگ هەر ساتێك لە بۆسەدان، و پیری هێدی هێدی دەگاتە بەرەوە، چ دەستکەوتێك لەم ژیانە کە بەخواردن و خەوتن تێپەڕێت!)) دەمودەست کۆشکی بەجێ هێشت، لە ژێر دارسێوێکدا

لەلاپاڵی گردۆڵکەیەکدا ڕاکشاو بۆ هەمیشە خواحافیزی لە ژیانی خانەدانی خۆی کرد و ڕووی لە پەناگیری و تێڕامان کرد، زۆری نەخایاند کە گەیشتە ترۆپکی ئاگایی و ئیشراق و دەوروبەری پڕ بوو لە قوتابی، پاشان لەسەر ترۆپکی تەپۆڵکەی سەوزی ئاگایی و لەژێرسایەی درەختی بیرکردنەوەدا بەم جۆرە هاتەگۆ!

((جیهانی نەمری و بێ کۆتایی لە ((وجودی ڕەها)) سەرچاوە دەگرێت کە ئێمە دەرکەوتەی جەستەیی ڕاگوزەری ئەوین و ئێمە لەم قۆناغ و هەل و مەرج دا، لازەبوونی دەستی فریو، وەسوەسە، ئازار، مەینەت، نەخۆشی و مەرگین، بەڵام لە ڕێی بەدەست هێنانی مەعریفە و هەوڵدان بۆ دروست ژیان و تەرکیز کردن لە پێناو خستنە ژێرباری گیان و جەستە دەتوانین لە هەژموونی دنیای هیچ و پوچ دەربازبین و میراتێکی باش لە جیهانی مەعنەوی بۆ لەدایکبوونەکانی دواتری خۆمان بەجێ بهێڵین!))

لەبەرئەمە، شوێن کەوتوانی — شازادە ((سیزارتا گوتاما)) یان بە ((بودا)) بەمانای ((بەخەبەر هاتوو)) یا ((بە حەقیقەت گەیشتوو)) ناوزەد کرد.

ئەودەمە بودا بە درێژایی مێژوو، بوو بە پەیکەری ئاگایی مرۆڤ!

یەك پرسیار!

تۆکەی دەبیت بە بودا؟!

بەر لە هەڵدانەوەی لاپەڕەکان نەختێك بیربکەرەوە!

وەلامێکت هەیە؟!

ئێمە، کەی دەبینە ((بودا))؟!

((ئۆشۆ)) لە وەلامی ئەم پرسیارەدا دەڵێت:

ئەگەر ئەتۆم ئەم هەموو وزەیەی لەخۆیدا هەڵگرتووە

هەی هوو لە وزەی شاراوە لەمرۆڤدا!

چی بڵێم؟ لەم شۆڵە بێ نرخەی ئاگایی لەمرۆڤدا!

ئەگەر ڕۆژێك ئەم شۆڵە بێ نرخە کڵپە بسێنێت

بێگومان دەبێتە سەرچاوەی وزەی نەبڕاوە و نور

بەم جۆرە بودا بۆتە بودا و مەسیح، بە مەسیح!

((پاولۆ کۆیلۆ)) بڕوای وایە

زانینی ئامانجی ژیان یاخود زانینی باشترین ڕێگای خزمەتکردن بەخودا بەس نییە، هزرو بیری خۆت بخەرە کار.

ڕێگاخۆی نیشان دەدات!

((کلارنس بی گی مان)) بە ڕوانینێکی حەکیمانە دەڵێت!

هیچ ڕێگایەکی ناوقەدبڕ بوونی نییە

هیچ شتێك هەرزان بەدەست نایەت

و هەمیشە باشترین ڕێگا هەرە دژوارەکەیانە!

ئەمێستا بەچەشتنی تام، ماناو چەمکی ژیان و ناسینی خودێتی خودو بەبێدار بوونەوەو گەیشتن بەحەقیقەت هەروەك ((بودا)) و گەیشتن بەخود ئاگایی وەك: ((سارتەر)) و دەرك کردنی بەرپرسیارێتی خۆمان دەبێت ڕێگای داهاتووی ژیانی خۆمان هەڵبژێرین ، بەڵام لەو ڕووەوە کە ((ژیان ڕێگایەکی یەك سایدە)) و تەنها جارێك مافی هەڵبژاردنمان هەیە دەبێت پەی بە گەورەیی و بایەخ و هەلومەرجی خۆمان بۆ هەڵبژاردن ببەین تەماشاکەن!

((د. شەریعەتی) — هەروەك پۆلیسێکی وریای هاتووچۆ - لە سێ ڕای ژیانماندا وەستاوە و فوو بە شاورەکەی خۆی دا دەکات و بەدەستی خۆی ئاماژەی وەستان دەکات, و دەڵێت: بوەستە! ئەمە سێ ڕایەکە خراوەتە بەردەستی تۆ! ناپاکی، پاکی! پوچی!

بەڵام بۆ هەڵبژاردنی ڕێگا دەبێت شوێنی مەبەست لە زەینی خۆماندا وێنابکەین, ئێمە کێین؟ دەمانەوێت بۆ کوێ بڕۆین؟ و بۆچی ؟ بێگومان بەو وێنە زەینییەی کە لەمەڕ خود هەمانە، سبەینێ ی خۆمان بنیات دەنێین لەم ڕێیەشدا دەبێت دڵەخورپەمان بێت بەڵام نیگەران نەبین، چونکە بە گوتەی دانایەك:

((ئەمڕۆ، ئەو سبەینێ یە کە دوێنێ نیگەرانی بووین!))

و دەبێت ئازایانە هەنگاو هەڵبگرین، چونکە ((گەورەترین کار بەبچووکترین هەنگاو دەستی پێکردووە و قورسترین هەنگاو، هەنگاوی یەکەمە!))

بە ووتەی ((ولیام فاکتەر)): **((پیاوێك کە کێوێك لادەبات، بەلابردنی بەردە گچکەکان دەست پێدەکات))** و ئەگەر بەشێوەیەکی کاتی ناکام بووین بزانین ((ولیام ئارسەر وارد)) چی دەڵێت:

((ناکامی واتە، دواکەوتن، نەك شکست! ڕێڕەوێکی لادانی کاتی یە، نەك کۆڵانێکی بنبەست!))

بۆئەوەی وەك ((ولیام فاکنەر)) شکست قبولّ نەکەین، کە دەڵێت **((دواجار بۆم دەرکەوت کە لە دڵی زستان دا، هاوینێکی لە شکان نەهاتوو لەناخم دا بوونی هەیە))**

هیچ کاتێك لەیادمان نەچێت قسەکەی ((ژان دولافتن)) کە دەڵێت: ((دەچەمێمەوە بەڵام وورد نابم!))

وتم: ئازایەتی! بەڕاستی ئازایەتی چییە؟

ئازایەتی و ترس دوو خەسڵەتی دژ بە یەکن، دەبێت سەرەتا تامی ئەم ووشانە بچێژین، وەرن پێناسەیەکی تازە بۆ ئازایەتی بدۆزینەوە.

هەمووان دەڵێن: ئازایەتی واتە: مەترسێ! بەڵام ئێمە لەوبڕوایەداین کە ئازایەتی واتە: بترسە، بلەرزە، بەڵام هەنگاوێك بۆ پێشەوە بنێ!

((سۆزان جیفرسۆن)) نالێت: مەترسە! ئەگەر بترسێی ترسنۆکی و قسانێکی لەم چەشنە ... ئەو دەڵێت: **((هەست بەترس بکە و سەرباری ئەوەش دەست بەکاربە!))**

لەم قۆناغەدا دەبێت ئامانج داربین، بە مەبەست بیربکەینەوە، بە ئاگاو تێگەیشتوو هۆشمەندبین، کاتێك گەیشتینە ئەم قۆناغە، ئیدی لە تیانوسی ڕاهێنانی ژیاندا و لە سینەی سپی سبەینێ سەوزەکانماندا

نانوسین: چارەنووس! بەڵکو دەنوسین: **((ئەقلّ نوس!!))**

((چریل لادە)) کە لە دەفتەری ژیانی دا نوسی ((ئەقلّ نوس)) دەڵێت:

لەلاوێتی دا فێربووم

کەخۆم وەستای ژیانی خۆمم

بەدیهێنەری شتە سەیرەکان

و فاکتەری ناکامی خۆمم

فەلسەفەی من ئەمەیە

هەر ئەوە دروێنە دەکەیت کەچاندوتە

هەنوکە بەقوڵی لەسەر ئەم باوەڕەم.

((**حافیز**)) بۆ پشتگیری وتەکەی ((چریل لادە)) دەڵێت:

مزرع سبز فلك دیدم و داس مه نو

یادم از کشته خویش امد و هنگام درو

واتە: مەزرای سەوزی گەردونم بینی و داسی مانگی نوێ، چێنراوی خۆمم بیرهاتەوە و کاتی درەو.

و ((ئۆشۆ)) بڕوای وایە:

هەر مرۆڤێك بەچارەنوسێکی تایبەتەوە پێ دەنێتە دونیا

دەبێت ئەرکێك ڕاپەڕێنێت.

پەیامێك بگەیەنێت.

کارێك بەکۆتا بێنێت

نەخێر!

هاتنت بە ڕێکەوت نی یە!

هاتنت مەبەستێکی لە پشتەوەیە.

ئامانجێك لەسەر ڕێی تۆدایە

هەمەك خواستی لەسەر ئەمەیە کە

بەدەستەکانی تۆ کارێك بەجێیەك بگەیەنێت!

مرۆڤی داهێنەر پێ دەنێتە جیهان و جوانییەکانی جیهان زیاد دەکات

گۆرانییەك لێرە.

نیگارێکی تر لەوێ.

ئەو بە بوونی خۆی سەمای جیهان هاوسەنگ تر دەکات.

چێژ زیاتر.

عەشق قوڵتر و موکاشەفە باشتر دەباتە پێشەوە.

و ئەودەمەی کە ئەم جیهانە بەجێ دێڵێت.

جیهانێکی قەشەنگتری لەدوای خۆی بەجێ هێشتووە.

ئافرێنەر بە!

ئەمەی کە هەنوکە چی دەکەیت گرنگ نییە

زۆرێك لەکارەکان خۆ لێ قوتار کردنیان نییە

بەڵام هەرکارێك بەداهێنەرانە، بە دڵ و گیان ئەنجام بدە!

ئەودەمە، کارەکەی تۆ دەبێتە خودی نزا!

و ((مەولانا)) کردەوەی مرۆڤ بەدەنگ دەچوێنێت و دەڵێت:

ان جهان کوه است و فعل ما صدا

سوی ما اید نداها را صدا

واتە: ئەم جیهانە کێوە و کردەی ئێمەش دەنگ، بۆلای ئێمە دەگەڕێتەوە زایەڵەی دەنگەکان.

بەڵام ئامانجداربوون و بیرکردنەوەی مەبەستدار چی یە؟ و چۆن دەتوانین لەمەزرای سەوزی ژیاندا بەرهەمێکی باشتر لەکردەوەکانی خۆمان بچنینەوە؟

بیهێنەرە پێش چاوی خۆت! دەچیت بۆ چێشتخانەیەك، خزمەتگوزارکە دەپرسێت: چی دەخۆیت؟ ئەگەر بڵێت نازانم؟ خزمەتگوزار وا هەست دەکات تۆ یا نەزانیت یا بێئاگا و داوای لێبوردنت لێدەکات.

((خزمەتگوزاری ژیانیش لەگەڵ ئێمەدا بەم جۆرە ڕەفتار دەکات، ئەگەر خاوەن ئایدیا و بیرکردنەوەیەکی تایبەت نەبین، ئەگەر خاوەن ئاڕاستە و ئامانجدار داوای شتێك لە ژیان نەکەین، ئەویش شتێك بە ئێمە نادات !!))

((ئەلبێرت هابارد))یش بڕوایەکی لەم چەشنەی هەیە و دەڵێت ((شتێك دەدۆزینەوە کە چاوەڕوانمان کردووە و شتێك بە دەست دێنین کە داوای بکەین))

ئەگەر سواری تاکسی بیت، شۆفێرەکە پرسیارت لێدەکات: بۆ کوێ دەڕۆیت؟

دەڵێیت: بۆ شەقامی نالی، نانا! بۆ شەقامی سالم، نانا! بۆشەقامی مەولەوی، شۆفێری تاکسیەکە دەسبەجێ داوای لێبوردنتان لێ دەکات، چونکە تێدەگات کە تۆ چەند تەختەیەکت نوقسانە!!

((تاکسی ژیانی ئێمەش ئێمە بۆ هیچ جێ یەك نابات، ئەگەر ئادرەسێکی دیاریکرا و و تایبەتی پێ نەڵێین!))

((مەولانا)) لەو بڕوایەدایە، ئەگەر ئێمە لەجیهان شتێك بخوازین، بەناچار ئەو شتەش هەم داوای ئێمە دەکات و دەڵێت:

تشنگان گر اب جویند از جهان

اب هم جوید به عالم تشنگان

واتە: **ئەگەر تینووەکان بەدوای ئاودا بگەڕێن لەجیهاندا ئاویش بە دوای تینووەکاندا دەگەڕێت لە جیهاندا.**

پەندێکی پێشینانی ئینگلیزی مرۆڤە بێ ئامانجەکان بە گەوج دادەنێت:
؟Every Body Don't Know Where Did he go
!Is tool
واتە: **((ئەگەر کەسێك لەماڵ بێتە دەرەوە و نەزانێت بۆ کوێ دەڕوات، گەوجە!))**
ئاوڕێکی کورت بدەینەوە لە داستانی ناسکی ((ئەلیس لەسەر زەوی عاجباتیەکان)): کاتێك ئەلیس بەجێیەك دەگات کە هەر ڕێیەك بەلایەکدا دەڕوات و ئەو نازانێت پێویستە ڕوو لە کوێ بکات، داوای ڕێنمایی لە پشیلەکەی هاوڕێی دەکات و دەپرسێت:
((ئەی پشەی توکن، دەکرێت بەمن بڵێیت: کە لێرەوە دەبێت کام ڕێگا بگرمەبەر؟))
پشە دەڵێت: ((پەیوەندی بەوەوەیە کە دڵت پێوەیە بۆ کوێ بڕۆیت؟))
ئەلیس دەڵێت: ((هێندە گرنگ نییە بۆ کوێ!))
پشە دەڵێت: ((کەواتە ئیدی هیچ جیاوازیەکی نییە لەکام ڕێگاوە بڕۆیت!!))
((جبران خلیل جبران، چاکی مرۆڤ بە ئازایانە هەنگاونان لە ڕێی ئامانجەکانیدا دەزانێت و دەڵێت:

تۆچاکیت، ئەودەمەی کە لەگەڵ خۆت یەکیت.
تۆچاکیت، ئەودەمەی کە لە گوفتاری خۆت دا.
بێدارو بە ئاگایت.
تۆچاکیت، کاتێك بە هەنگاوە دامەزراوەکانت
دلێرانە بەرەو ئامانجی خۆت دەڕۆیت!

کەواتە، هەبوونی ئاوات و ئارەزو یەکەمین هەنگاوە بەرەو ئامانجەکانی خۆمان لە ژیاندا، چونکە یەکێك لە نیوە ونبووەکانی ئێمە هەمان ئاوات و ئامانجی ئێمەیە!
بەڵام چۆن داوا بکەین؟
سەرنجێکی کورت لە ئارەزووەکانمان لە ڕابردودا دەدەین:
ئەو دەمەی بە دیتنی چکلێتێك چۆن شاگەشکە دەبووین، پاش چەند ساڵێك لە دیتنی بوکە شوشەیەك و پاشان، لە هەبوونی تفەنگێکی باغە، هەموو وجودمان کەیل دەبوو لە شەوق و شادی، دوای چەند ساڵێك، بە لەبەرکردنی جلێکی تازە و هەبوونی کاتژمێرێکی دەستی، کاسەی بوونمان لێوڕێژ دەبوو لە شەیدایی. بەڵام ئەمێستا کە سەیری ڕابردوو دەکەین، بەرامبەر ئەو هەموو تامەزرۆیی و ئارەزومەندیە تەنها بزەیەك دەمانگرێ! وانییە؟

بەڵام ئێستا چی لە ژیان داوابکەین و چ ئامانج و ئارەزویەکمان هەبێت کە سبەینێ بە هەمان ئەم ئاواتانەمان — وەك ڕابردو — پێنەکەنین!

((جبران خلیل جبران)) دەڵێت ((**بەهای مرۆڤ بە شتێك نییە کە بە دەستی دێنێت، بەڵکو بەهای مرۆڤ لە شتێکدایە کە تامەزرۆیەتی!**))

((ئاماندا پێیرس)) بە نیگەرانییەکی تایبەتەوە دەڵێت:

مەبادا کە دەستبەرداری خەونەکانت بیت
دەزانم، لەسەر ئەوەی کارەکە کۆتایی پێ بێنیت،
ڕەنگە بێ تاقەت بیت و بتەوێت وازی لی بێنیت
هەندێ جار، گومان بکەیت کە ئەم هەمووە دێنیت؟
بەڵام من باوەڕم بە تۆ هەیە
و هیچ گومانم نییە
کە سەردەکەویت،
ئەگەر هەوڵ بدەیت!

((د. شەریعەتی)) سەبارەت بە ئامانجەکانی مرۆڤ دەڵێت: ((**مرۆڤ بە ئەندازەی ئەو بەهرەمەندیانەی کە هەیەتی مرۆڤ نییە، بەڵکو ڕێك بە پێچەوانەوە مرۆڤ بە ئەندازەی ئەو نیازانەی کە لەخۆی دا هەستی پێدەکات مرۆڤە و چەندە مەودای ((هەم)) تا ((ببم)) زیاتر بێت، ئەو مرۆڤ ترە، ئەو شتەی کە هەین تا ئەوشتەی کە دەمانەوێت ببین، پانتایی ئەو مەودایە مەحەك و ڕێژە و پێودانگی باڵابوونی ئایدیا و هزر و کەسێتی مرۆڤە!**))

((فلیپس بروکس)) پێداگر و تامەزرۆ دەربارەی ئارەزووەکانی دەڵێت:

بەتاسەوە بڕوانە کە بەچ مەبەستێك هاتوویت
ئەودەمە بە تامەزرۆییەوە عەزمی کاربکە
هەرچەند مەبەستەکانت باڵاتر بێت
سورتر دەبیت،
کە بە باڵابوونی خۆت جیهانێکی باڵاتر بسازیت.

بەڵام ((لیندا مۆر)) بەهای ژیان لەگەڕان بەدوای ئارەزووەکان و پەیگیری کردنیان دەزانێت و دەڵێت:

بەدوای خەونەکانت دا بچۆ

و پڕبەدڵ بگەڕێ

چونکە گەڕان بەدوای ئارەزووەکاندا

بەهای ژیان بەژیان دەبەخشێت

بەڵام ((هلن کلر)) لەسەر ئەم باوەڕەیە کە بە توانایین، ئەگەر ئیرادەمان هەبێت و پێداگربین:

بۆ هەرکارێك ئیرادە بکەین، بەتوانایین

ئەگەر بەوجۆرەی کەشایستەیە، سوربین لەسەری!

دووبارەی دەکەمەوە!

((لەم قۆناغەدا ئامانجدار، ئاڕاستەدار، بەئاگاو هۆشمەندین و بەدڵنیایی یەوە دەتوانین بەپێنووسی ئاگایی لەسەر سینەی سبەینێ سەوزەکانی خۆمان لەبری چارەنووس بنووسین، ئەقڵ نوس!))

وە بەئاگایی لە بەرپرسیارێتی گرانی خود لەم بوونە بێ سنوورەدا گەشتی ژیان دەست پێبکەین، شوێنی مەبەست — کە هەمان نیوەی و نبووی ئێمەیە — بەڵامانەوە شەفاف و ڕوون و دیاریکراوە و ئارەزووەکان کە گرنگی ڕێگایان هەیە بۆمان، لەپێشمانەوە دەڕۆن، بەڵام بەهەڵە، ڕێگا لەگەڵ شوێنی مەبەست تێکەڵ نەکەین!

ئەمە شتێکە کە زۆربەمان بێ ئەوەی بەخۆمان بزانین تێکەڵیان دەکەین و لەجیاتی ئەوەی بیر لە شوێنی مەبەست بکەینەوە، لەناو ڕێ دا دەوەستین، بیهێنەرە پێش چاوی خۆت! کەسێك دەیەوێت بۆ دهۆك بچێت بەڵام لەناوڕێ دا دابەزیوە و دەوروبەرەکەی خۆی چراخان دەکات و شەیدای جوانییەکەی دەبێت، ئەم کەسە شوێنی مەبەستی فەرامۆش کردووەو لەناو ڕێ دا پاوسی کردووە وماوەتەوە!!

ئێستا بۆ ئێمە کە بە ئاگایی گەیشتووین و ڕێڕەوو شوێنی مەبەست بە تەواوی لێك جیاکراوەتەوە و ئامادەی بەڕێکەوتنین لەسەر جادەی ژیان، بەڵام کەسێکمان دەوێت کە لەم سەفەرە پڕمەترسیەی هەندێ جار لێوڕێژ لەمەینەت و هەندێ جار کەیل لە شادی هاوڕێ و هاودەرد و هاوخەم و هاوسەفەرێکی باش بێت بۆ ئێمە

هاودەمی پێکەنینەکان و هاوشانی گریانەکانمان!

دەزانیت چ کەسێك؟

هاوڕێیێکمان دەوێت!

کەسێك کە لە پێچ و لۆفەکانی جادەکانی ژیاندا ڕێنمایی و ئاڕاستەی ئێمە بکات و لە ڕۆژگارە تاڵەکانی ئێمەدا شەکری لەدەم دا بێت!

پوختەی بابەتەکان:

- بەڕاست تا ئێستا لە ئاوێنەی قوڵی ((چۆن و لەبەرچی)) تەماشای خۆتت کردووە و پرسیارت کردووە کە پێگەی من لە لەکوێی ژیاندایە؟
- مەوەستە! هەر ئێستا پێگەی خۆت دەستنیشان بکە، بزانە چ کارەیت؟
- تا ئێستا پرسیارت لەخۆت کردووە: کە تۆ قەرزارباری ژیانیت یا ژیان قەرزاری تۆیە؟
- تا ئێستا ئارەزو و ئامانجەکانت پۆلێن کردووە؟ ئەگەر نەخێر! هەر ئێستا ئامانجەکانت بنووسە و بۆ گەیشتن بە هەرکامیان بەروارێك دابنێ!
- باوەڕ بکە! ئەگەر شتێك لە ژیان نەخوازیت، شتێك بەدەست ناهێنیت!
- تائێستا چەندە هەوڵت داوە بۆ گەیشتن بەئامانجەکانت؟
- لە بیری مەکە! هەموو ئەم قسانە بۆ ئەوەیە کە تۆ تۆسقاڵێك خۆت بلەقێنی!
- کەواتە، هەستە! مەوەستە چونکە زەمەن دەگوزەرێت!
- جارێکی تر سەیرێکی ئەو سێ ڕایە بکە کە خراوەتە بەردەمت! ناپاکی، پاکی، پوچی، تۆ، کام ڕێ هەڵدەبژێریت؟
- لەبیرت بێت؟ تۆ وەستای ژیانی خۆتیت، کەواتە شکستەکانت مەخەرە گەردنی کەس!

* **کاکڵەی قسە!**

پێگەی ئێمە لە ژیاندا واتە، بەرجەستەبوونی بەرهەستی خەون و ئارەزووەکانمان!

چۆن هاوڕێ هەڵبژێرین؟

پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێت: (لەڕێی هاوڕێکەتەوە حوکم بەسەر تۆدا دەدەن!)

بەڵام، بۆچی هەڵبژاردنی هاوڕێ هێندە گرنگە، چونکە زۆرترین کاتەکانی تەمەنی ئێمە لەخۆدەگرێت و بێگومان زۆرترین کاریگەری لەسەر ڕۆحمان بەجێ دێڵێت، بەردێکی ڕەق لەتەنیشت ئاودا شێوەی خۆی گۆڕیوە و لە بەرامبەر چکە چکی ئاودا کونی تێ دەبێت، بەردێکی بێ نرخ لەپاڵ بەردەکانی دیکەدا دەگۆڕێت بۆ نقێم و بەردی گرانبەها تەنانەت درك لە دراوسێیەتی گوڵدا بۆنی گوڵ دەگرێت!

خارم ولی گلاب زمن می توان گرفت　　　　از بس که بوی همدمی گل گرفتەم

واتە: **دڕكم بەڵام دەتوانیت گوڵاو لەمن بگریت، هێندە كە بۆنی هاودەمی گوڵم گرتووە.**

نموونەی ئەو دێڕە هۆنراوەیە لەم چیرۆكەدا ببینەوە، ڕۆژێك تۆ بۆ دیتنی هاوڕێیەكت دەڕۆیت كە دوكانی قەسابی هەیە، ماوەیەك لای دەمێنیتەوە، دوای گەڕانەوە، یەكەم كەس كە دەتبینێت یەكسەر باس لە بۆنی ناخۆشی ئەو گۆشتە دەكات لە تۆ دێت! ئێستا ئەگەر ماوەیەك لای هاوڕێیێك بەسەر ببەیت كە دوكانی عەتر فرۆشی هەیە، لەگەڵ گەڕانەوەدا، ئەوانی تر بۆنی دڵگیری عەتر لەتۆ دەكەن!

((خاجە عبداللە انصاری)) هاوڕێیەتی لەگەڵ پیاوچاكاندا بەگەورە زانیوە و دەڵێت:

هاوڕێیەتی لەگەڵ چاكان یەكجار گەورەیە:

مس كەوتە هاوڕێیەتی كردنی كیمیا   بوو بە زێڕ!

دەنكە خورما كەوتە دەستی جوتیارێك   بوو بە درەختێكی پڕبەر!

و ئەوەی كەوتە دەستی داركەرێك   بوو بە خۆڵەمێش!

مەولانا بۆ پشتڕاستكردنەوەی ووتەكەی خاجە دەفەرموێت!

((دلا نزد كسی بنشین كه او از دل خبر دارد   به زیر ان درخت رو كه او گلهای تر دارد

در این بازار عطاران مرو هر سو چو بیكاران   به دكان كسی بنشین كه در دكان شكر دارد

واتە: **ئازیزم لای كەسێك دانیشە كە ئاگای لە دڵ بێت، بۆ ژێر سایەی درەختێك بڕۆ كە گوڵ و گەڵای تەڕی هەیە، لەم بازاڕی عەتر فرۆشانەدا بۆ هەرلایەك مەچۆ وەك بێكاران، بۆ دوكانی كەسێك بڕۆ كە لە دوكانەكەیدا شیرینی هەیە.**

عاریفەكان هاوڕێ بە ڕێنماو دەلیلی ڕێ دەزانن و دەڵێن:

ڕۆژێك كەسێك لەخزمەتی دەروێشێكدا وتی: ((لەم ڕێ یەدا، لە هەر هەنگاوێكدا هەزار چاڵ هەیە، دەروێش وتی: ((ڕێگایەك كە پێیدای نەچویت، نیشانەكانی مەلێ چونكە، چاڵ لە كەناری ڕێ‌دایە، نەك لە ناوەڕاستی ڕێ! هەركەس لەڕێ لابدات، دەكەوێتە ناو چاڵ، هاوڕێیێك هەڵبژێرە كە تۆ بە ڕێگادا ببات!.

وێنەی زەینی ((كاترین دیویس)) لەبارەی هاوڕێیەتی یەوە بەم شێوەیە:

((هاوڕێ ئەوەیە كە لە ناو خولانەوەدا مرۆڤ دەخولێنێتەوە (واتە: بە پەیڤەكانی دڵت چەرخ و فەلەك دەكات) بەسەر پەیژەدا بۆ سەرەوە هەڵت دەكێشێت (دەرك كردنی تۆ پەرە پێدەدات)

دەستێك لە پشتت دەدات، لە ئامێزت دەگرێت و خودا حافیزی دەکات (بەڵام نووسەر دەڵێت: خودا حافیزی ناکات ئەو دەبێتە خانەخوێ ی دڵ و لە میحرابی دڵ دا بارگەی لێدەخات.)

شێخی ئەجەل (سەعدی) لەبارەی کاریگەری هاوڕێەوە دەڵێت:

گلی خوشبوی در حمام روزی	**رسید از دستی محبوبی بدستم**
بدو گفتم کەمشکی یا عبیری	**کە از بوی دلاویزی تو مستم**
بگفتا من گلی ناچیز بودم	**و لیکن مدتی باگل نشستم**
کمال همنشین در من اثر کرد	**و گرنە من همان خاکم کە هستم**

واتە: **گڵێکی بۆن خۆش ڕۆژێك لەحەمام، لەدەستی ئازیزێکەوە گەیشتە دەستم، پێم ووت کە تۆ میسکی یا عەبیری، کە لە بۆنی دلگیری تۆ مەستم، وتی من گڵێکی بێ نرخ بووم، بەڵام ماوەیەك هاونشینی گوڵ بووم، کەماڵی هاونشینی کاری لەمن کرد، ئەگینا من هەمان ئەو گڵەم.**

بەواتایەکی تر، هاوڕێ ئەوەیە کە خەسڵەتە پەسندەکانی مرۆڤ بەهێز دەکات و خەسڵەتە ناپەسندەکانی لاوازدەکات، ئەمە چی دەگەیەنێت؟ تائێستا بۆتان ڕێك کەوتووە کە مرۆڤ لەپاڵ هەندێك کەسدا قەرار دەگرێت، ناخودئاگا پاش ماوەیەك تێ دەگات بۆتە کەسێکی تر، خەسڵەتە دیار و شایستەکانی بێداربوونەتەوە و زۆرێك لەخەسڵەتە ناپەسەندەکانی کاڵبوونەتەوە، ئەمە کاریگەری هاوڕێە!

ئەو بیرمەندە چەند جوان کاریگەری هاوڕێی هۆنیوەتەوە:

هەندێك دێنە ناو ژیانی ئێمە و زۆر خێرا دەڕۆن.

هەندێك بۆ ماوەیەك دەمێننەوە،

شوێنەوارێك لەسەر دڵی ئێمە جێ دێڵن،

و ئێمە ئیدی هیچ کاتێك، ئەوەی کە بووین، نین!

بەم شێوەیە شوێن پێ ی هاوڕێ لە کوچەی خەڵوەتی دڵی مرۆڤدا دەمێنێت و یادکردنەوەی ئارامیەکی سەیر بە مرۆڤ دەبەخشێت.

((جێمز باسول)) ئەم چرکەساتەی زۆر جوان دەربڕیوە و دەڵێت!

((ناتوانرێت بەهای چرکەساتەکان دیاری بکرێت

ئەودەمەی کە

هاوڕێیەتی دروست دەبێت
ئەودەمەی کاسەیەك دڵۆپ دڵۆپ پڕ دەکەیت
دواجار بە دڵۆپێك،
لێوڕێژ دەبێت ...
و لە زنجیرەی میهرەبانییەکانیش دا،
یەکێك هەیە
کە سەرەنجام دڵی مرۆڤ
لێوڕێژ دەکات!

((لیۆ فلیچە بۆسکایا)) لەخەیاڵی سەوزی خۆی دا بۆن و بەرامەی پەڕینەوەی هاوڕێ بەم جۆرە دەهۆنێتەوە:

وەرزێڕێکی پیرو بێ دوان و جوان لە نیپاڵ، شەوێك منی لەماڵەکەی خۆی دا جێکردەوە، کەوێڵێك لە خشتی قوڕ کە ئەندامانی خێزان و کەل و پەلی کشتوکاڵ و گشت ئاژەڵەکانی لە خۆگرتبوو، گفتوگۆ بەبێ کەڵك وەرگرتن لە زمانی ئاماژەکان! زەردەخەنەیەك، بەریەك کەوتنی نیگاکان، یا پەیوەندیەك مەیسەر نەبوو.

نە بۆچوونێك لەوەی ئەمریکا کەوتۆتە کوێ وە، لە ئارادا بوو نە لە تەمەنی دا لەگەڵ کەسێکی ڕۆژئاوایی قسەی کردبوو، نەسواری ئۆتۆمبێلێك ببوو نە وشەیەکی لەمەڕ مێژوو بیستبوو، ئیدی نەیدەتوانی هۆگری سیاسەت یا شتێك لەبان ژیانی گوندنشینی خۆیەوە بێت، لەگەڵ ئەمەش دا، زەردەپەڕێکمان بە گەرموگوڕی لەپاڵ یەکدا پێکەوە بەسەربرد و دەمی خواحافیزی، بەم هەستەی کە ڕەنگە چیتر هیچ کاتێك یەکتر نەبینین و، دەست لەناو دەستی یەکدا، تا ئەوپەڕی ئاوایی ڕۆیشتین و گریاین و گریاین،

ئەمێستا ساڵانێك بەسەر ئەو ڕووداوەدا تێدەپەڕێت و من ئیتر ئەوم نەبینییەوە.

لێگەڕێین، کە هێشتا هەم پێکەوەین!

((نیمایوشیج)) یادی بۆن خۆشی هاوڕێ بە ڕووناکی دڵ و ناوی بۆنخۆشیشی بەئارامی گیان هەژمار دەکات!

یادی هەندێ کەس بەڕۆشنی دەمهێڵێتەوە
گوڕو تینم پێدەبەخشێت
دەمخاتە ڕێ

ناوی هەندێ کەس، بووەتە ڕۆژی ڕۆحم

کاتی هەر دڵتەنگیەك، پەنایان بۆ دەبەم

علی(ر.خ) چواردە سەدە لەمەوپێش لە بارەی هاوڕێیەوە هەندێ قسەی کردووە کە هێشتا بەرامەی تەڕوپاراوی و تازەییان لێ دەتکێت!

هاوڕێیەکانی تۆ سێ گروپن:

هاوڕێیەکەت / هاوڕێیەتی هاوڕێیەکەت /دوژمنی دوژمنەکەت!

و دوژمنەکانیشت سێ گروپن:

دوژمنەکەت/ هاوڕێیەتی دوژمنەکەت/ دوژمنی هاوڕێیەکەت!

((ئیلنور لانك)) بە نیگایەکی ناسکەوە دەچرێت:

هاورێ بونەوەرێکی نازدارە کە گوڵە داودیەکانی بۆ تۆ دەچنێت، پێشکەشت دەکات و لەخەمی مامەڵەدا نییە، ئەو غونچانەی لەدەستیان دەدات، هیچ نایەتە بەرچاوی، بەڵام تویشووی هاوڕێیەتی بەرز دەنرخێنێت باشترینەکانی خۆی بە تۆ دەدات و دیسان دوبارە دەیچێنێت.

((ئەنتوان دوسنت هگزوپری)) لە کتێبی شازادەی گچکەدا، هاوڕێیەتی بە ((ماڵی کردن)) ناوبردووە و دەسپێکردنی ئاشنایەتی عاشقانەی ڕێوی و شازادەی گچکە بم جۆرە دەهۆنێتەوە:

ڕێوی وتی:((سلاو!))

شازادەی گچکە وتی: ((تۆ کێیت؟ یەکجار جوانیت!))

ڕێوی وتی: ((من ڕێویم))

شازادە گچکە وتی((وەرە پێکەوە یاری بکەین، نازانیت، چەند دڵ تەنگم))

ڕێوی وتی((ناتوانم یاریت لەگەڵ بکەم، هێشتا ماڵییان نەکردوم))

شازادە گچکە وتی((ماڵی کردن چی یە))

ڕێوی وتی: ((مرۆڤەکان تفەنگیان هەیەو ڕاودەکەن، ئەمەش مایەی نیگەرانی منە! بەڵام، مریشك و پەلەوەر بەخێودەکەن و خێریشیان هەر ئەمەیە، تۆ، بەدوای مریشکێکدا دەگەڕێیت؟))

شازادە گچکە وتی: ((نەخێر، بەشوێن هاوڕێیەك دا دەگەڕێم، پێت نەوتم ماڵی کردن مانای چییە ؟))

ڕێوی وتی: ((ماڵی کردن شتێکە بەتەواوی لەبیرکراوە، واتە، ((دروست کردنی پەیوەندی!))

ڕێوی وتی: ((ئاشکرایە، تۆ ئێستا کوڕە وردیلەیەکی وەك سەد هەزار کوڕی تر، نەمن پێویستم بەتۆ هەیە، نە تۆ هیچ پێویستیەکت بەمن هەیە، من بۆ تۆ یەك ڕێویەکم، وەك سەد هەزار ڕێوی تر بەڵام ئەگەر منت ماڵی کرد هەردوکمان پێویستمان بە یەکتر دەبێت، تۆ بۆ من لە هەموو دنیادا هاوتات نابێت و من بۆ تۆ لە دنیادا تاقانە دەبم!

ئێستا ژیانێکی ڕۆتینیم هەیە، من مریشك ڕاودەکەم، مرۆڤەکانیش من، گشت مریشکەکان وەك یەکن، هەر بۆیە لێرە کات بە زەحمەت دەگوزەرێت، بەڵام ئەگەر منت ماڵی کرد، وەك بڵێیت ژیانی منت کردبێت بە چراخان، ئەو دەمە تەپەی پێیەك دەناسم کە لە تەپەی هەر پێیەکی تر جیاوازە.

تەپەی پێی ئەوانیتر ناچارم دەکات لە حەوت کون خۆم بشارمەوە، بەڵام تەپەی پێی تۆ وەك ئاوازی موزیك من لە کونەکەم دەهێنێتە دەرەوە.

تازە بڕوانە! ئەویٚ، ئەو پەڵە گەنمە دەبینی؟ بۆمن کە نانخۆر نیم، گەنم شتێکی بیٚ سوودە پەڵە گەنمەکان هیچ شتێك بیری من ناخەنەوە و ئەمەش مایەی پەژارەیە! بەڵام تۆ پرچێکی زیونت هەیە.

کەواتە وەختێك ماڵیت کردم، مەحشەر ئەو کاتەیە! چونکە گەنم کە ڕەنگی زێڕینە تۆم بیر دێنێتەوە، ئەو دەمە من گڤەی هەڵکردنی با کە لە مەزرای گەنمەکان دەئاڵێت، خۆش دەوێت ...

ئێستا ئەگەر دڵت پێوەیە ماڵیم بکە!))

شازادە گچکە وەڵامی دایەوە: ((زۆر دڵم پێوەیە بەڵام هێندە کاتم نییە، دەبێت بڕۆم هەندیٚ هاوڕیٚ پەیدابکەم و لە هەموو شتەکان سەردەربکەم. ڕێوی وتی: ((مرۆڤ تەنها لەو شتانە دەتوانێت سەردەربکات، کەماڵییان دەکات، مرۆڤەکان ئیدی بۆ سەردەر کردن لە شتەکان کاتیان نییە، هەموو شتێك بەم جۆرە حازرو ئامادە لە دوکانەکان دەکڕن، بەڵام لەبەرئەوەی دوکانێك نییە مامەڵە بەهاوڕێوە بکات مرۆڤەکان بیٚ هاوڕیٚ و هاوڕیٚ ماونەتەوە!))

تۆ ئەگەر هاوڕێت دەوێت باشە، من ماڵی بکە!))

شازادە گچکە وتی: ((بەچ شێوەیەك؟))

ڕێوی وتی: ((دەبێت زۆر زۆر بەتاقەت بیت، سەرەتا نەختێك دورتر لەمن بەم جۆرە لەناو گژوگیاکان دادەنیشیت، من بە دزیەوە تەماشات دەکەم و تۆ دوولێوە ناکەیت— چونکە وشەکان سەرچاوەی خراپ لێك گەیشتنن — لە بەرامبەردا دەتوانین ڕۆژانە کەمێك نزیکتر دانیشین)) بەیانی ئەو ڕۆژە شازادە گچکە هات.

ڕێوی وتی: ((بریا سەری هەمان سەعاتی دوێنێ بهاتیتایە، ئەگەر بۆ نموونە، هەر ڕۆژەی سەری کاتژمێر چواری پاش نیوەڕۆ بێیت و من لە کاتژمێر سێ وە شەکر لە دڵم دا دەتوێتەوە و هەرچەند کاتژمێرەکە بچێتە پێشەوە، زیاتر هەست بەشادی و بەختەوەری دەکەم، کاتژمێر بوو بەچوار دەکەومە دڵەخورپەو نیگەران دەبم، ئەوددەمەیە کە نرخی بەختەوەری دەزانم!!

بەڵام تۆ ئەگەر وەخت و بێ وەخت بێیت، من لە کوێ ڕا بزانم چ کاتێك دەبێت دڵم بۆ دیدەنت ئامادە بکەم))

بەم جۆرە شازادە گچکە ڕێویەکەی ماڵی کرد.

ساتی جیابوونەوە نزیك بۆوە ...

ڕێوی وتی: ((ئاخ! ناتوانم پێشی لە فرمێسکەکانم بگرم!))

شازادە گچکە وتی: ((خەتای خۆتە، من کە خراپەی تۆم نەویست، خۆت ویستت ماڵیت بکەم))

ڕێوی وتی: (ڕاستە)

شازادە گچکە وتی: ((کەواتە ئەم پێشهاتە سوودێکی بۆ تۆ نەبوو؟))

ڕێوی وتی: ((چۆن، لەبەرخاتری ڕەنگی گەنم!))

((بەڵام کاتێك ویستت خواحافیزی لەیەك بکەین، من وەك دیاری ڕازێك بەتۆ دەڵێم.))

شازادە گچکە جارێکی تر چوو بۆ تەماشای گوڵەکان و وتی: ((ڕێویەك بوو وەك سەدهەزار ڕێوی تر، کردم بە هاوڕێی خۆم و ئێستا لەهەموو دنیا بێ وێنەیە)) و گەڕایەوە بۆلای ڕێوی و وتی: ((خوا حافیز))

ڕێوی وتی: ((خواحافیز: و بەڵام ئەو ڕازەی وتم زۆر سادەیە!))

((تەنها بەچاوی دڵ دەتوانیت باش ببینیت، ئەوەی ئەسڵە لەدیدە پەنهانە، بەهای گوڵەکەی تۆ بە ئەندازەی تەمەنێکە چاوەڕوانیت کردووە!)) مرۆڤەکان ئەم حەقیقەتەیان لە بیرکردووە، بەڵام تۆ نابێت لەبیری بکەیت، تۆ تا زیندوویت بەرپرسیاری سەبارەت بەشتێك کە ماڵیت کردووە!))

شازادە گچکە لەبەرخۆیەوە دەیوت: **((تەنها بەچاوی دڵ دەتوانیت باش ببینیت، ئەوەی ئەسڵە لە دیدە پەنهانە!))**

((فلیپس ولکنز)) کە ڕام کراوی، دڵداری! بووە! وتەی ڕێویەکەی بەجۆرێکی تر بەیان کردووە و دەڵێت:

دڵبەرەکەم، ماچم بکە و لێگەڕێ لێك جیاببینەوە

ئەودەمەی کە پیری چرای خەونەکانم خامۆش دەکات
هێشتا ئەو ماچە دڵ و گیانم بە ڕووناکی دیلێتەوە.
نووسەر لەو بڕوایەدایە:
هاوڕێیەتی **سفرەی میهرەبانییە**
کە دەبێت تێیدا دڵت سەر ببڕی
و بیخەیتە پێش دیدەی هاوڕێ
و هاوڕێ پاروی هەڵە بەرزکاتەوە
وتۆش پاروی چاو پۆشی!
((جۆن ئیڤلین)) هاوڕێیەتی بە دەزووی زێڕین ناوزەد دەکات و دەڵێت:
هاوڕێیەتی،
ئەو دەزووە زێڕینەیە
کە دڵی گشت خەڵکی جیهان پێکەوە دەدورێت!
بەڵام، دانایەك لەسەر ئەم باوەڕیە کە هاوڕێ کەسێکە لەمەڕ چۆن بوون بدوێت و بەگوێ ی گیانماندا بچپێنێت:

لە دەشتی باهێری ژیاندا گوڵ بەو چقڵ مەبە!
یاربە و بارمەبە!

((بلاتش هاتریس)) هاوڕێیەتی بەجیرانی دڵ ناو دەبات:
((هاوڕێ **جیرانی دڵی مرۆڤە!))**
و نووسەر لەو بڕوایەدایە کە، هاوڕێ وەك : ئاوێنەیەکی ڕوونە کە گشت هەڵەکانی ئێمە بەگوێماندا دەچپێنێت، لە گوێچکەی گیانماندا دەڵێت:
((هیچ هەڵخلیسکانێك ناگۆڕێت بە هەڵە، مەگەر ئەودەمەی کە هەوڵی ڕاستکردنەوەی نەدەیت، هەرچەند هەڵەکردن کارێکی مرۆیی یە وەلێ دووبارە کردنەوەی کارێکی ئاژەڵانەیە!))
بۆ ئەوەی لە ئایندەیەکی نزیکدا پەنجەی حەسرەت و پەشیمانی نەگەزین و نەڵێین: **((ئەگەر کتێبی ژیان چاپی دووەمی هەبوایە، هەرگیز نەمدەهێشت ئەم هەموو هەڵەیە دووبارە بێتەوە!))**
لە سپێدەی پاکیزەی ژیاندا، هاوڕێ لە ڕۆح و گیانی ئێمەدا دەچرێت:
یا فێربە یا فێرم بکە!

یا دانابە یا بەشوێن دانایەکدا بگەڕێ!

هاوڕێیەتی، حزوری بۆن خۆش و سەوزبوونە لە باخی خەزانی هاوڕێ **دا، کردنەوەی دڵی تەنهای هاوڕێ بە وژمی خەندە و میهرەبانی تاوەکو هاوڕێ بە شەیدایی یەوە لە تۆ بڕوانێت!**

((ڕۆبەرت کۆنراد)) لەو بڕوایەدایە کە: ((هاوڕێیەتی تۆ، پێداویستیە دەستەبەرکراوەکانی تۆیە!))

بەڵام ((هلن کلێر)) بۆنی خۆشی یادەوەریەك بەبیردێنێتەوە و دەڵێت:

((لە ژیاندا ڕۆژی گرنگ هەیە، دیداری کەسانێك دەکەین کە وەك، شیعرێکی جوان، بوونی ئێمە لەوروژانەوە دەخەنە لەرزە، کەسانێك کە گەرموگوڕی تەوقەکردنیان هاودڵی نەوتراوێك بەیان دەکات و سروشتی شیرین و لێوڕێژی ئەوان ئارامی و سوکناییەکی سەیر بەگیانی تامەزرۆمان دەبەخشێت کە خوداوەند لە کاکڵەکەی دایە. ئاڵۆزی و ملێ و مۆکردنەکان ئەو نیگەرانیانەی کە ئێمەیان هەراسان کردووە، وەك: خەوێکی ناخۆش تێدەپەڕن و ئێمە ڕادەچەنین تاوەکو جوانی دنیای ڕاستەقینەی خوداوەند بەچاوێکی تر ببینین و بەگوێچکەی نوێ ببیستین!

بەڵام دیسان بۆ ناسینی وردتر و رونتری هاوڕێ دەبێت سەر مەشقمان هەبێت ئەگەر کەسێك هەرمێیەك بە تۆ بدات و بڵێت: هەرمێ گوڵاویە، تۆ سەرەتا بۆنی هەرمێ کە دەکەیت و تەماشای ڕەنگەکەی دەکەیت و دەڵێیت: هەرمێ گوڵاوی بۆنی عەتر دەدات تەڕوتازەیە و بە بەراوردکردنی ئەوە بۆت دەردەکەوێت کە ئەو هەرمێ یە چونکە ئەو تایبەتمەندیانەی نییە، هەرمێ گوڵاوی نییە! لێرەدا بوونی سەرمەشق گرنگ و حاشا هەڵنەگرە!

(مەولانا) چەند جوان گوزارشتی لەم ڕاستی یە لێکردووە:

هەندێك هەن سڵاو دەکەن و بۆنی دوکەڵ لە سڵاوەکەیان دێت!

و هەندێك هەن کە سڵاو دەکەن سڵاوەکەیان بۆنی بخوردی لێدێت!

ئەمە کەسێك دەرکی پێدەکات، کە بۆن بکات!

بەڵام عاریفەکان بڕوایان وایە کە هەموو شتێك سەبارەت بەخودا مانا دەبەخشێت بەتایبەت هاوڕێ!!

هەربۆیە ((علیان مجنون)) یەکێك لە عاریفە بەناوبانگەکانی سەردەمی خۆی فالودەیەك بۆ هاوڕێیێکی دروست دەکات کە هەڵکشان بەرەولای مەعبود وەك پلیکانەیەك لە نوور لێدەکات. بەسەرهاتەکە بخوێنەوە ...

چیرۆکی فالودەی عاریفەکان:

((علیان مجنون)) دەڵێت:

ڕۆژێك بۆماڵی هاوڕێیەکم چووم، فالودەی بۆ هێنام، پێم وت: ((ئەمە فالودەی زانایانە، پێت خۆشە فالودەی عاریفەکانت فێربکەم؟))

هاوڕێکەم وتی: ((بەڵێ!))

وتم: ((هەنگوینی بێگەردی، شەکری ئەمەکداری، ڕۆنی ڕەزامەندی، نیشاستەی دڵنیایی بڕژێنە مەنجەڵی پارێزکاریەوە))

ئاوی ترسی بۆ زیاد بکە

بەکەوگیری بێ گوناهی تێکەڵاوی بکە

لەسەر ئاگری خۆشەویستی بیکوڵێنە

ئەو دەمە بیکەرە ناو کاسەی تێڕامانەوە

وە بەباوەشێنی سوپاسگوزاری ساردی بکەوە

و بەکەوچکی إستغفار بیخۆ!))

ئەگەر هاوڕێیێك هاتە میوانی دڵی تەنهای ئێمە و پێی خستە ناو میحرابی خەڵوەتی دڵی تەنهامان و کاتێك گوێمان هەڵخست بۆبیستنی گوڵی سوری پەیڤەکانی، زەین و دڵی ئێمە وەك پەڕەسێلکەیەکی ئێسك سوك بەشوێن هەستی بۆن کردنی خود و دواجار بەرەو حەزرەتی عەشق ڕێنوێنی کرد، بزانین کە بەڵێ، خۆیەتی، نیوە ونبووەکەمان!

مەولانا دەلێت: هر ندایی که ترا بالا کشید ان ندا می دان که از بالا رسید

واتە: هەر بانگەوازێك کە تۆی بۆ سەرەوە هەڵکێشا بزانە ئەو بانگە لەسەرەوە ڕاهاتووە.

((شەمسی تەورێزی)) دەڵێت: **((ئەگەر قسەیەکت بیست و پێ ی دڵخۆش بوویت، بزانە ئەو قسەیە هەقە و بەدوای دا بڕۆ!))**

نوسەر لەو بڕوایەدایە کە: **پیرۆزن ئەو مرۆڤانەی کە لە پەنجەی دەست تێناپەڕن و بەردەوام لە ڕۆحی ئەوانی دیکەدا دەگەڕێن، ئەوان لێوڕێژن لە عەشق و کەیلن لە خۆشەویستی کە چەند دڵگیرە هاوسێیەتی لەگەڵ ئەم جۆرە ڕۆحانەدا کە مرۆڤ لە ڕۆتینی ڕۆژانەوە بۆ ڕۆژێکی سەوز دەبەن و ئەندێشە و هەستی مرۆڤ لەسەر باڵی فریشتەی تەنهایی و عەشق و عرفان دادەنێن و لەسەر ترۆپکی دانایی بۆن خۆش و سەوزی خۆیان میوانداری دەکەن و کاسەی وجودی مرۆڤ لێوڕێژ دەبێت لە مژوڵ بونێکی خۆش و دڵەخورپەیەکی پڕ لە تامەزرۆیی حزوری ئەوان و بەگوتەی ((جبران خلیل جبران)) تۆ دوو کەسیت، یەکێك بە ئاگا لە تاریکی داو ئەویتر، خەوتوو لە نوردا!**

ئەو دەمەی یادی بۆن خۆشی ناوەکەی تەڕی و پاراوی بۆ پەڕەی ناسکی گوڵی دڵەکانمان دێنێت، ئەو مرۆڤێکە بە پەڕی نیگای بیرکردنەوەی دڵ و ڕۆحی مرۆڤ بۆ ئاسمانی نیلی بێ سنووری دانایی دەبات و دەیخاتە سەربالەکانی فریشتە باڵ سپیەکانی متمانە بەخۆبوون و غەم و پەژارە و مەینەت و تەنهایی و نامۆیی و بێکەسی مرۆڤ وەك غوبارێك لە هەمهەمەی بیرکردنەوە و هەڵهەلەی خۆشی خۆی دا مەحودەکات و پەرێشانی مرۆڤ پەرپەرِ دەکات و دەست دەخاتە ناو دەستی لەرزۆك و چاو دەبڕێتە چاوە بێ تاقەتەکانمان و بەدەنگیەکی شادی ئامێز دەڵێت:

((نازدارەکەم، زۆر دڵم بۆت تەنگە، چاوەڕێی ڕۆژە پرشنگدارەکانی ئایندەی تۆم!))

هاوڕێ، پاکیزەیی لە بیرکردنەوەدا فێری ئێمە دەکات، چونکە:

کردار بەرجەستەبوونی مادیانەی ئەندێشەیە،

و ئاکاریش دەرکەوتەی مادی هزرە

کەواتە، بۆ هەبوونی ئاکاری باش

دەبێت بیرو ئایدیای باش هەبێت!

((تۆماس هاکس)) ئەم جۆرە هاوڕێیەتیەی بەپیرۆز داناوە و بەبەخششێکی خوایی زانیوە و دەڵێت: **پیرۆزن ئەوانە کە ئەم بەخششەیان هەیە تا هاوڕێیەتی بئافەرێنن، و ئەویش خۆی خەڵاتێکە لەلایەن خوداوەندەوە، زۆرە ئەوەی کە لەم مانایەدا جێ ی دەبێتەوە، بەڵام بانتر لە هەمووی، هێز ئەوەیە مرۆڤ بتوانێت لە خۆی بچێتە دەرەوە، و لە دەرونی ئەویتر ئەوەی چاك و باش بێت، ستایشی بکات و خۆشی بوێت!))**

((کامینگز)) هاوڕێ بە بەخت و ئیقباڵ دەزانێت و دەڵێت :-

هێندەی کە ئێمە ((هەردوکمان)) ین و بێ ((دوانین))

شەو لەکوێ دەتوانێت هێندە ئاسمانی هەبێت؟

ئاسمان لەکوێ ڕا دەتوانێت هێندە ساماڵ بێت؟

لە بەرەکەتی تۆوەیە کە من هێندە منم!

ئەم مرۆڤە پیرۆزانە، کارێك کە ((میکل ئانژ)) بەو پارچە بەردەی کرد، بە بەردی وجودی مرۆڤ دەکەن و بەرجەستەیی بەفریشتەی ناخی مرۆڤ دەبەخشن.

داستانی مایکل ئانژ و فریشتە:

ڕۆژێك میکل ئانژ بەیارمەتی کۆمەڵێك بەردێکی ڕەشی تا ڕادەیەك گەورەی تل دەدا تاوەکو بەرەو لای ماڵەکەی خۆی ببات، یەکێك لە هاوڕێکانی مایکل ئانژ هاتە لای ئەو و

پرسیاری کرد: ((ئەم بەردە ڕەشە چی لێدەکەیت؟)) مایکل ئانژ وتی: ((فریشتەیەك لەناویدا دیلە دەمەوێت ئازادی بکەم)) هاوڕێکەی مایکل ئانژ کە باوەڕی بە مەسەلەکە نەدەکرد خوا حافیزی لێکردو ڕۆشت. دوای چەند مانگێك، هاوڕێکەی مایکل ئانژ دێتە میوانی و پەیکەری بەردینی فریشتەیەکی یەکجار قەشەنگی لە ژوورەکەی ئەودا بینی، بەسەرسامی و ئافەرینەوە لە مایکل ئانژ دەپرسێت ((ئەم پەیکەرە چەند قەشەنگە لەکوێت هێناوە؟)) مایکل ئانژ وتی: ((لەهەناوی هەمان بەردە ڕەشەکە دەرم هێنا!))

بێ گومان، لەجیرانێتی و دراوسێیەتی ئەم مرۆڤە بۆن خۆش و پیرۆزانە ڕۆح و جەستەمان دەبنە خاوەنی چەندین فلتەری نەبینراو.

بەبێ ئەوەی کەخۆمان دەرکی پێ بکەین و بۆ ئەوەیبەرجەستەیی بە فریشتەی ناخمان بەرجەستە بکەن، فلتەر بۆ وجودی ئێمە دادەنێن:

فلتەرێك بۆ زەینمان، بۆ ئەوەی بیر لە هەر شتێك نەکەینەوە!

فلتەرێك بۆ چاومان، بۆ ئەوەی هەموو شتێك نەبینین!

فلتەرێك بۆ گوێچکەمان، تا هەموو قسەیەك نەبیستین!

فلتەرێك بۆ زمانمان، تا هەموو قسەیەك بەبێ تێڕامان و بیرکردنەوە نەکەین!

فلتەرێك بۆ دڵمان، بۆ ئەوەی مۆڵەتی هاتنە ژوورەوە بە هەمووکەسێك نەدەین!

فلتەرێك بۆ ڕۆحمان، بۆ ئەوەی مرۆڤێکی خاوەن بیرکردنەوەی جیاواز بین!

باسی زمان کرا، بەسەرهاتێکی خۆش لەبارەی زمانەوە بگێڕینەوە!

بەسەرهاتی فەرمانڕەوا و زمان:

ڕۆژێك فەرمانڕەوایەك بە وەزیرەکەی وت: ئەمڕۆ بڵێ باشترین بەشی گۆشتی مەڕم بۆ بکەن بە کەباب و بیهێنن، وەزیر فەرمانی دا، خواردنی زمانیان هێنا.

چەند ڕۆژێك دواتر فەرمانڕەوا بە وەزیری وت: ئەمڕۆ دەمەوێت خراپترین بەشی مەڕم بۆ بێنن و وەزیر فەرمانی دا هەمدیس خواردەمەنی زمانیان هێنا))

فەرمانڕەوا بەسەرسامیەوە وتی: ڕۆژێك خراپترینم لەتۆ خواست و ڕۆژێکیش باشترین، هەردوو ڕۆژەکە زمانت بۆ هێنام، بۆچی؟ وەزیر وتی: **((قوربان، باشترین هاوڕێی مرۆڤ زمانیەتی و خراپترین دوژمنیش دیسان هەر زمانیەتی!))**

هەنوکە زانیمان کە ئەم زمانە گچکە دەتوانێت هەم خەڵاتێك بێت بۆمان هەم مەینەت! و هاوڕێ چ کاریگەریەکی سەیرو سەرسوڕهێنەر بۆ ڕۆحمان بەدیاری دێنێت.

باشە بگەڕێینەوە سەربابەتی پێشوو، ئێستا تێدەگەین، ئەم پاکە ئامانجدارانەی ڕۆژگار ((مەبەست هاوڕێیەتی داناو تێگەیشتووە)) کە هەروەك بۆنێکی دڵگیر حزوری سەوزی ئەو لە تەنیشتمانا ڕەوانە، بەگوێچکەی گیانماندا دەچرێت!

ئەهلی دڵسۆزی بە	و	ئەهلی ریا مەبە!
ئەهلی رەوش بە	و	ئەهلی قسە مەبە!
ئەهلی دڵ بە	و	ئەهلی جەستە مەبە!
ئەهلی عەرش بە	و	ئەهلی فەرش مەبە!
ئەهلی نور بە	و	ئەهلی گۆڕ مەبە!

ئەوکات لەدەفتەری ڕاهێنانی ژیانماندا سەرمەشقێکمان لەزاری پێغەمبەرەوە بۆ دەنوسێت:

بەهای چوار شت بەرلەوەی لەدەستیان بدەیت بزانە! سەروەت و سامان بەرلە هەژاری، ساغلەمی بەر لە نەخۆشی، گەنجێتی بەرلەپیری، ژیان بەرلەمردن.

پاشان، لە دەفتەری ئیملای سبەینێماندا دەهۆنێتەوە:

پێویستە مرۆڤ بوون، پاك بوون، بەرپرسیاربوون و لەخەمی ئەوانیتر دا بوون ئەرك نەبێت، بەڵکو، خەسڵەتی مرۆڤ بێت!!

و بە نیگایەکی قوڵ لە کردەوەکانمان بە ئەسپایی بە گوێمان دا دەچرپێنێت!

ئەگەر کردەوەیەکت چاند	**((نەریتێك)) دەدرویتەوە!**
ئەگەر نەریتێکت چاند	**((ڕەوشتێك)) دەدرویتەوە!**
ئەگەر ڕەوشتێکت چاند	**((چارەنوسێك)) دەدرویتەوە!**

چیرۆکیپەرستگای هاوڕێیەتی:

لە پانتایی دوومەزرای دراوسێ دا، دوو جوتیاری هاوڕێ دەژیان، یەکێکیان تەنها بوو ئەوی دیکەیان خێزاندار وخاوەن منداڵ، بەرهەمی خۆیان هەڵگرتەوە و شەوێك ئەو پیاوە کەخێزانی نەبوو چاوی کردەوە و خەرمانی بەرهەمەکەی خۆی لە تەنیشتیدا بینی و بیری کردەوە: ((خودا چەندە بەسۆزە لەگەڵ مندا بەڵام هاوڕێکەم کە خێزاندارە، پێویستی بە دانەوێڵەی زیاترە)) بەم جۆرە بوو کە بەشێك لەخەرمانەکەی خۆی هەڵگرت و بۆ مەزرای هاوڕێکەی برد.

و ئەوی تریش سەیرێکی بەرهەمەکەی خۆی کردو بیری کردەوە ((چەند زۆرە ئەوەی کە ژیانی من لێوڕێژ دەکات و هاوڕێکەم چەند تەنهایە، و لەخۆشی و شادیەکانی دنیای خۆی بێبەشە))

ئیدی بۆ زەویەکەی خۆی ڕۆشت و بەشێك لە گەنمەکەی خۆی خستە سەرخەرمانەکەی ئەو و بۆ ڕۆژی دوایی کە هەمدیس بۆ درەو چوون، هەرکامیان خەرمانەکەی خۆی بینی کە کەمی نەکردووە.

و ئەم ئاڵوگۆڕە بەهەمان شێوە درێژەی کێشا تا ئەودەمەی هەردوو هاوڕێ لە شەوێکی مانگە شەودا بەرەو ڕووی یەك هاتن هەریەکەو بەباوەشێك گەنمەوە بەرەو مەزرای ئەویتر، لەو جێیەی کە ئەم دوانە بەیەك گەیشتن، پەرستگایەك بنیات نرا:

((ئالن دوان)) هەبوونی ئەم جۆرە هاوڕێیانە بە سپێدەی بەهاری دەچوێنێت و دەڵێت:

ژیان سپێدەیەکی بەهاری یە
ئەگەر هاوڕێیەکت هەبێت
کەسێك کە لەگەڵێدا ڕێبکەیت
قسەی لەگەڵ بکەیت
ڕووی تێ بکەیت
ژیان سپێدەیەکی بەهاری یە
ئەگەر هاوڕێیەکت هەبێت
تا کەمێك خۆری لەگەڵ دابەش بکەیت
تاکۆمەکت بکات
کەواتە ئێستاو هەمیشە
تۆ یارێکت هەیە!

بەڕاست، لەگەڵ هاوڕێیێکی لەم جۆرە، لێخوڕین لەجادەکانی ژیاندا چەند دلگیرە ئەگەر بەرواری بەکارهێنانی لەسەر نەبێت، وتمان بەرواری بەکارهێنان، بەڕاست سەبارەت بەمێژووی بەکارهێنان چی دەزانیت؟ واباوە لەسەر شووشەی شیر یامەوادی خواردەمەنی و بەکارهێنراو بۆ نموونە دەنوسن: بەرواری بەکارهێنانی تا ١١/١٠ ئەگەر بە ووردی لە پەیوەندی ئاشنایەتی و هاوڕێیایەتیمان بڕوانین، بێگومان بەرواری بەکارهێنانی هەیە، واتە: دوای جێ گۆڕکێیەکی فیزیکی پەیوەندی و ئاشنایی ئێمەش بەرواری بەکارهێنانی کۆتایی دێت و لەو ئاشنایەتیە تەنها یادگاری دەمێنێتەوە.

ئازیزی من: دەبێت هەوڵبدەین پەیوەندیە پاك و هاورێیایەتیە گرانبەهاکانمان بەرواری بەکارهێنانیان نەبێت و بکۆشین بە هەڵبژاردنی ئاگایانە و دانایانە لەسەر مینای دڵمان هەڵکۆڵین، بەرواری بەکارهێنانی نییە!!

کورتەی بابەتەکان:

- لەیادمان بێت! هاوڕێ وەك مامۆستایەکی تایبەت وایە کە سات لەدوای سات ئایدیاکانی خۆیان بۆ ڕێنوس دەکات! کەواتە سەرەتا بزانە چیت دەوێت؟ و لە چ وانەیەکدا لاوازی؟ ئەو دەمە مامۆستا تایبەتەکەت لەو بەشەدا هەڵبژێرە.

- دڵنیابە! هەڵبژاردنی هاوڕێ واتە، بڕینی نیوەی ڕێگای ژیان!

- ئەگەر ژیانی گەورەکانی زانست و مەعریفە بخوێنینەوە، هەمیشە شوێن پێ ی هاوڕێییەکی باش لە کەناری بوونی دا تێبینی دەکەین!

- هەوڵبدە هەرئێستا هاوڕێکانت بە ((بێژنگ)) ی ڕاستگۆیی، پاکی، ڕامان و ئاگایی جیابکەیتەوە و کاتە بەنرخەکانی خۆت لەگەڵ کەسانێکدا بەسەرببەیت کە بتوانێت ڕێگای ڕاستت نیشان بدات.

- لە یادت بێت! هاوڕێ واتە، نیوەکەی تری ئێمە! ئێستا پێت خۆشە نیوەکەی ترت چۆن بێت؟

- لە بیرت نەچێت: دوای باوك و دایك، هاوڕێ تاقانە بنیاتنەری دڵ و گیانی ئێمەیە!

- بەواتایەکی تر، هاوڕێ واتە: وەڵامی پێویستیەکانی تۆ، هەنوکە لە هاوڕێکەت بڕوانە، هیوادارم خەجاڵەت نەبیت!

- کاکڵەی قسە: ئەگەر هاوڕێیەکت ڕێگای ڕاستگۆیی، میهرەبانی، هەوڵدان، عەشق و دڵسۆزی نیشان دایت، بەتوندی داوێنی بگرە!

لەدایك بوونێكی نوێ!

((ئۆشۆ)) لەدایك بوونێكی نوێ بەم جۆرە دەهۆنێتەوە:

كەشفی حەقیقەت، گەشتێكی دژوارە!

ڕێگایەكی درێژت لە پێشە.

پێویستیت بەخاڵی كردنی قوڵی زەین هەیە!

پاڵفتەكردنی تێروتەواوی دڵ دەخوازێت!

پێویستی بە پاكیزەیی یەكی تایبەتی هەیە

بە لە دایكبوونێكی نوێ!

دەبێت دووبارە منداڵ بیتەوە!

((پاولۆ كۆیلۆ)) لەدایكبوونێكی نوێ لە قاڵبی داستانێكدا لە ((كالین ویلسۆن)) وە بەم جۆرە دەهۆنێتەوە!

سەر لەنوێ لەدایكبوونەوەی من ئەو دەمە دەستی پێكرد كە لە تەمەنی پانزە ساڵیدا بڕیاری خۆكوشتنم دا.

بەم پێ یە چوومە تاقیگای كیمیای قوتابخانە و شوشەیەك ژەهرم هەڵگرت، ژەهرەكەم كردە پەرداخێك و تێر تەماشام كرد، ڕەنگەكەیم تەماشام كرد و گریمانەی چێژەكەیم لەژێر زمانی زەینم دا چەشت، پاشان بۆنم كرد، لەم ساتەدا لە پڕ چەخماخەیەك لە ئایندە لە زەینم دا درەوشایەوە و لە گەروم دا سووتانەوەكەیم هەست پێكرد و توانیم كونێك ببینم، كە لەناو گەدەنم درووست بووە هەست كردن بە زیانی ئەو ژەهرە هێندە حەقیقی بوو كە دەتووت بەڕاستی خواومەتەوە، پاشان، دڵنیابووم كە هێشتا ئەم كارەم نەكردووە بە درێژایی ئەو چەند ساتەی كە ئەو پەرداخەم بە دەستەوە گرتبو وە ئەگەری حزوری مەرگم دەچەشت لەبەر خۆمەوە بیرم دەكردەوە، ئەگەر ئازایەتی خۆ كوشتنم هەیە، كەواتە ئازایەتی درێژەدان بەژیانیشم دەبێت! و بەم جۆرە كالین ویلسون لەخەوی غەفڵەت ڕاپەڕی و لە دایكبوونە نوێیەكەی دەستی پێكرد!

بە ((حەسەنی بەسری)) یان ووت: ((ئەی شێخ، دڵی ئێمە خەوتووە كە قسەكانی تۆ كاری تێناكات، چی بكەین؟ وتی: بریا خەوتبوایە، چونكە خەوتوو بە جوڵاندنێك بە ئاگا دێتەوە، دڵەكانی ئێوە مردووە كە هەرچەند ڕایدەوەشێنیت، لەخەو ڕاناپەڕێت!))

((ولیام جیمز)) — باوکی دەرونزانی نوێی ئەمریکا — وەك گەورەترین کەشفی مرۆڤ دەڵێت:

((گەورەترین دۆزینەوەی مرۆڤ ئەمەیە کە مرۆڤ بە پێشخستنی شێوازی وەرگرتنی خۆی دەتوانێت ژیانی بەرەو پێش ببات !))

و ((کارلۆس کاستاندا)) بۆ پشتگیری کردنی ووتەکەی ((ولیام جیمز)) دەڵێت:

((مەسەلەکان گۆڕانیان بەسەردا نایەت، ئەوە ئێمەین کە جۆری تێڕوانینمان دەگۆڕێ!))

((ئانتوان دوسنت هگزوپری)) — ئافرێنەری شازادەی گچکە — لەم کاتەدا دەڵێت

((مانای هەر شتێك لەخۆی دا نییە، بەڵکو لە شێوازی تێڕوانینی ئێمەدا بۆ شتەکە پەنهانە!))

ئێستا چاوەکانی دڵ و گیانمان بەئاوی زوڵاڵی ئاگایی بیرکردنەوە و دور لە تەپ و تۆزی تێگەیشتنی ڕابردو شۆردەوە و دەچینە ناو کۆمەڵگە!

ئەمێستا لە ژیان بڕوانە! لە دەوروبەری خۆت لە سروشت، تێبینی دەکەیت هەموو شتێك گۆڕانی بەسەردا هاتووە، ئایا بەڕاست دەوروبەری تۆش گۆڕانی بەسەردا هاتووە؟

وریابن: **گەورەیی بەو شتە نییە کە لێی دەڕوانیت، گەورەیی لە ڕوانینەکەی تۆدا شاراوەیە!**

ئێستا کە جۆری ڕوانینی تۆ بۆ ژیان گۆڕانی بەسەردا هاتووە و ڕوانینتان بۆ سروشت، ئیدی ڕوانینە سادەکەی جاران نییە، چونکە هەنوکە ئەقڵ ئەندێشە و هۆشیاریت و بە وریاییەوە دەڕوانێت:

برگ درەختان سبز در **نظر** هوشیار   هر ورقش دفتری است معرفت کردگار

واتە: گەڵای درەختە سەوزەکان لە دیدی مرۆڤی هۆشیاردا هەر گەڵایەکی دەفتەرێکە بۆ ناسینی بەدیهێنەر.

ئەم جارە لە بنەڕەتدا هەندێ شت دەبینیت کە لە ڕابردوودا تەماشات کردوون، بەڵام بینیون، ئێستا بۆن و تامی ژیان، سروشت، هاوڕێ، خێزان، خەڵك و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان هەر هەموویان لەژێر زمان و زەین و دڵتان دا بەشێوەیەکی گشتی گۆڕانی بەسەردا هاتووە.

ئێستا دەستت بەزانستێك ڕاگەیشتووە کە زۆربەی خەڵك لێی بێئاگان، چونکە،

((مەعریفە لە قسەدا نییە، مەعریفە، تامی چەمکەکانە لە قسەدا!))

گۆڕان لە ڕوانیندا بەم جۆرە دەخوێنینەوە:

دوو زیندانی لەشەوێکی باراناوی دا لە پشت کەتیبەی پەنجەرەی زیندانەکەیانەوە تەماشای دەرەوەیان دەکرد.

یەکێکیان دەیوت: بڕوانە چەند قوڕو چلْپاو لێرەدا کۆبۆتەوە.

ئەویتر دەیوت: تەماشای ئەستێرەکان بکە، چەند جوان دەدرەوشێنەوە.

و ئێمە هەنوکە ئەو زیندانییەی دنیایەکین کە تادوێنێ خاك و خۆڵمان دەبینی و ئەمێستا کاکێشانێك لە ڕوانین و دڵماندا ڕەوانە!

ئێستا کە بەم جیهانبینی و بیرکردنەوەوە چوینە ناو کۆمەڵگە، هەندێ شت کە زۆربەی خەڵك چێژی لێوەردەگرن، زۆرجار دەبنە مایەی ئازاری ئێمەو هەندێ شت کە دەبنە مایەی ئارامی دڵ و دەروونمان، ئەوانیتر حەزی لێ ناکەن یاهەر لە بنەڕەتدا هەستی پێ ناکەن.

لێرەدا هەست بەجیاوازی قوڵی نێوان خۆمان و ئەوانی تر دەکەین، بەڵام لەیادمان نەچێت کە ((جان نیلسۆن)) دەڵێت:

(هەرچەند کە دەتەوێت جیاوازبە، بەڵام هەوڵ بدە لەگەڵ ئەو کەسانەدا هەڵبکەیت کە لەگەڵ تۆ جیاوازن!)

هۆکاری ئەم ناکۆکی و جیاوازیە قوڵە شتێك نییە، جگە لەوەی کە ئێمە لە شوێنی پێشووی خۆمان بەهەنگاوی بیرکردنەوە پێیەك هاتووینەتە پێشەوە!

سەرگوزەشتەی ئەبوسعید و یەك هەنگاو:

ڕۆژێك ئەبو سعید ئەبوالخیر بڕیار بوو لە مزگەوتێکدا قسە بکات، خەڵك لە هەموو دێهاتەکانی دەوروبەرەوە بۆ بیستنی قسەکانی وروژمیان هێنابوو، لە مزگەوتەکەدا شوێنێك بۆ دانیشتن نەمابوو، کۆمەڵێکیش لە دەرەوە ڕاوەستابوون، قوتابیەکی ئەبو سعید ڕووی لە خەڵکەکە کرد و وتی: **((لە ڕێ ی خوادا لەو جێیەی کە تێیدان هەنگاوێك بۆ پێشەوە هەڵبگرن!))** خەڵك هەنگاویان هەڵگرت پاشان نۆرەی وتارەکەی ئەبو سعید هات، ئەبو سعید هیچ وتارێکی نەداو وتی: ((من هیچ قسەیەکم نییە!))

ئامادەبووان بە سەرسامیەوە لە هۆکارەکەیان پرسی و ووتیان: ((مەگەر دەکرێت ئەم هەموو خەڵکە بۆ گوێبیستی قسەکانی ئێوە هاتوون! بەڵام هەمدیس ئەبو سعید سوربوو لەسەر بێدەنگیەکەی، کاتێك ڕووبەڕووی پێداگری ئامادەبوان بوویەوە گوتی: هەموو ئەو قسانەی کەمن دەمویست بیکەم، قوتابیەکەم کردی. ئەو وتی: **لەو جێیەی کە لێی وەستاون هەنگاوێك وەرنە پێشەوە و منیش هەر ئەم قسەم دەویست لە ماوەی کاتژمێرێکدا لە میانەی قسەکانمدا بەخەڵکی بگەیەنم!))**

ئازیزەکەم: ئێستا ئێوەش هەنگاوێك لە شوێنی پێشووی خۆتان هاتوونەتە پێشەوە، و بەخود ئاگایی گەیشتوون، ئیدی وەك: زۆربەی خەڵك، جیهان بینی (سەری لوتتان) نییە و هەرگیز بیر لە (درێژی ژیان) ناکەنەوە، بەڵکو بەردەوام بیر لە (پانی) ژیان دەکەنەوە، بەواتایەکی تر ((**بیر لە چەند ژیان ناکەنەوە، بەڵکو بیر لە چۆن ژیان دەکەنەوە!**))

ئیدی چێژە کاتی و دەم و دەستەکان بەلاتانەوە دڵگیرنین، چونکە ئاگاداریت کە: **چێژە هەنوکەییەکان خەمەکانی داهاتوویان بەدواوەوەیە!))**

((د. شەریعەتی)) پێناسەیەکی جوانی بۆ چێژ هەیە و دەڵێت: ((ئەگەر پادشاکان بیانزانیایە گەڕان بە نێو لاپەڕەکانی کتێب بەدوای و شەدا چ چێژێکی هەیە، لەبەرخاتری ئەوچێژە، شمشێریان لێهەڵدەکێشاین!))

عاریفەکان، چێژە دنیاییەکان بەم جۆرە تەماشا دەکەن:

((ڕاکردن بەشوێن چێژە جەستەیی و دنیاییەکانی وەك: لیستنەوەی هەنگوینە کە لە سەر نوکی تیغێکی تیژبێت، ڕەنگە هەنگوینەکە شیرین بێت، بەڵام زمان دوولەت دەکات!))

عاریفەکان لەسەر ئەم باوەڕەن کە: ((وازهێنان لە چێژ و لەززەت، خۆی چێژێکی سەیرە — ئەڵبەتە مەبەست چێژە درۆینەکانە — تێبینی دەکەیت کە چ جیاوازییەکی ئاشکرا لەنێوان جۆری چێژ وەرگرتنی مرۆڤی هۆشیار و مرۆڤی بێ ئاگادا هەیە، مرۆڤی بە ئاگا برسێتی ڕۆح زیاتر هەست پێدەکات تا برسێتی جەستە، چونکە:

برسێتی جەستە ←——— بۆشایی ←——— پڕبوو ئارامی

برسێتی ڕۆح ←——— بۆشایی ←——— پڕبووبێ ئۆقرەیی

ئێستا ئەم مرۆڤەی کە گرفتاری برسێتی ڕۆح بووە ئیدی ئارام و ئۆقرەی لێبڕاوە و نیگای قوڵە و بەردەوام زەردەخەنەی خۆشی بەسەر لێوەوەیە، بەڵام هەمیشە غەمێکی نادیار چنگ دەخاتە دڵی، بەواتایەکی تر، پێ ی لەسەر زەویە و دڵی لە ئاسمان و باش تێدەگات لەم گوتەیە کە **((مرۆڤ فوارەیەکە لە دڵی زەوی یاخی دەبێت و لەم دەرپەڕینە بە پەلەو پرتاوەیدا هەرچەند زیاتر بەرزبێتەوە زۆرتر پەرێشان و دوودڵ دەبێت!))**

ئامادەیی لە کۆمەڵگە: هەنوکە بەم تایبەتمەندیانەوە و بەم ڕۆحە ناسکە لە شکان هاتووەوە دەمانەوێت لەگەڵ خەڵك بژین، چی بکەین پەرێشانییەکانمان لە ژیانی کۆمەڵایەتی دا کەمتربێت؟ گوتارەکانمان نەگۆڕدرێت بۆ بڵێ و مەڵێ؟ هەرساتەی، خەڵك بە ئایدیای جیاواز ڕەنگە دەرهەق بە ئێمە ناهەقیەك بکەن، چی بکەین؟ دەڵێم:

((بە هۆی کارگێڕی هەستەوە!))

تکایە بەرلەوەی لاپەڕەکە هەڵبدەیتەوە نەختێك بیر لە مەفهومی ئەم ووشانە بکەوە:

((کارگێڕی هەست!))

کورتەی بابەتەکان:

- **تائێرە هەرچیت خوێندۆتەوە و زانیوتە دەبێت گۆڕانکارییەکی بنەڕەتی لە تۆدا بەدیهێنابێت!**
- **ئێستا دەبێت لە دەروونی تۆدا کەسێکی تر لە دایك بووبێت، ئایا بەم جۆرە بووە؟**
- **لەدایکبوونی نوێ، واتە، لە پشت شووشەی ئاگایی، تێگەیشتن و داناییەوە لە جیهان ڕوانین!**
- **لە دایکبوونی نوێ واتە، تۆ ئەو مرۆڤەی پێشوو نیت!**

***پوختەی باس:**

ئەگەر هێشتا گۆڕانێك لەخۆت دا نابینی، پێشنیاز دەکەم دیسان بیخوێنیتەوە!

کارگێڕی هەست چییە؟

سوێند بە ڕوانین ...

و بەسەرەتای ئاخاوتن ...

خۆرێك لە ئاستانەی دەرگاکانە!

کە ئەگەر دەرگا والآ بکەیت، گزنگەکەی لە ڕەفتارتان دەدات!

(سوهراب سپهری)

بەر لە قسەکردن لەسەر کارگێڕی هەست دەبێت شتێکی گرنگ بزانین!

هەستەکان کە کۆمەڵێك لە هەڵچوونەکان و هەست و سۆزەکانە، لە بنچینەدا چ سوودێکیان بۆ ئێمە هەیە؟

((سیگمۆند فرۆید)) دەڵێت:

((هەست و سۆزو هەڵچوونەکان کۆمەڵێکی بەرفراوان لە وەرگرتنە هەستیەکانی ئێمەن کە لە هەلومەرجێکی تایبەت دا تاقیکردنەوەیان دەکەین و لە پرۆسیسی رەفتاری ئێمەدا کاریگەرییەکی بەرچاویان هەیە!))

هونەرمەندان و نیگارکێشەکان بڕوایان وایە کە لە سروشت دا سێ ڕەنگی سەرەکی هەیە سوور، زەرد، شین کە باقی ڕەنگەکانی دیکە لە ئاوێتەکردنی ئەم ڕەنگانە بە دەست هاتوون.

گروپێك لە دەرونزانەکان لەو بڕوایەدان! ((لە وجودی مرۆڤدا سێ هەستی سەرەکی بوونی هەیە: تووڕە بوون، ترس، غەم، کە کۆنترۆڵکردنی وردی ئەم سێ هەستە دەبێتە مایەی دروست بوونی هەستی چوارەم کە (شادی)یە.

- **تووڕە بوون:** هەستکردن بەهێز بە ئێمە دەبەخشێت (لەکاتی پێویست دا بەرگری لە سنووری خۆمان بکەین)

- **ترس:** هەستکردن بە ئاسایش و گوڕوتین بە ئێمە دەبەخشێت (لە پەڕینەوە لەشەقام لە شۆفێری دا وریابین تا بە سەلامەتی بپەڕینەوە، لە ئاکام دا هەست بە ئاسایش دەکەین).

لە هەندێ کات دا کە لە شتێك دەترسین، کارێك بەوپەڕی هێزی جەستەیی و بە گوڕوتینێکی نائاساییەوە ئەنجام دەدەین کە لە باری ئاسایی دا هەرگیز ناتوانین ئەو کارە دووبارە بکەینەوە، بێگومان، ترس فاکتەری ئەم ووزە گەورەیە دەبێت!

- **غەم!** لەگەڵ دەروونی خۆماندا ئاشت بووینەتەوە و جارێکیتر لەگەڵ خەڵکدا پەیوەندی بەرقەرار دەکەین (ئەو کاتانەی کە پێویستمان بە گفتوگۆ و هاودەردی و دەردی دڵ کردن هەیە لەگەڵ ئەوانی دیکەدا)

- **شادی:** هیواو گوڕوتینمان پێدەبەخشێت (شادی هەرگیز خۆبەخۆ بەدەست نایەت مەگەر لە ڕێی کۆنترۆڵکردنی زیرەکانەی سێ هەستەکەی سەرەوە)

ترس + توڕەیی = ئیرەیی

ترس + غەم = نائومێدی

ڕوونکردنەوە: ئەوەی کە دەبینێت هاوڕێکەی لە کارێکدا پێشکەوتنێکی بەرچاوی بە خۆوە بینیووە بەڵام ئەو هێشتا لەجێی خۆیەتی، سەرەتا، هەستی ((توڕەیی)) بەسەری دا زاڵ دەبێت، پاشان نیگەرانی ڕووی تێدەکات لەمەڕ دواکەوتنی خۆی و هەستکردن بە ((ترس)) لە داهاتوو بەسەر ئەودا زاڵ دەبێت و لە ئاکامدا ئیرەیی بەو کەسە دەبات!

کەواتە: بۆمان دەردەکەوێت کە هەستەکانی ئێمە بەردەوام پێویستیان بە کارگێڕیەکی ئاگایانە و کۆنترۆڵکردن هەیە کە بە ((کارگێڕی هەستەکان)) ناودەبرێت.

کارگێڕی هەستەکان بەجۆرێك هەمان پەروەردەکردنی هەستەکانە، بەڵام لە بنەڕەتدا چ مانایەکی هەیە؟

نموونەیەك: بیهێنە پێش چاوی خۆت یەكێك لەخۆشترین و باشترین شتەكان لەجیهاندا ئاوە، كە دڵۆپە دڵۆپەكانی، لێوە وشك هەڵاتووەكان تەڕوپاراو دەكات و دووبارە ژیان بەمرۆڤ دەبەخشێت، ئەگەر بۆ چەند كاتژمێرێك ئاو نەبێت، ژیانی ملیۆنەها كەس لە شارێكدا دەكەوێتە مەترسیەوە و ئەگەر درێژە بكێشێت لەناودەچن؟

ئێستا بیهێنە پێش چاوی خۆت! لافاوێكی ترسناك لەناوچەیەكدا چ كارەساتێك بەبار دێنێت، ملیۆنەها مرۆڤ و خانەو لانەیان لەناو دەبات و هەموویان لەم كارەساتە هەڵدێن.

ئێستا پرسیارێك: چ جیاوازیەك لەنێوان ئەو لافاوە ترسناكە و ئەو دڵۆپە دڵۆپەی ئاودا هەیە؟

دەڵێم: پەروەردە!

ئاو لە بەربەستەكەوە بەڕێ كەوتووە، بەدرێژایی چەند قۆناغێكی كردەیی و دوای پاڵفتەكردن و پەروەردەیەكی تایبەت بە لولەی ئاوەكاندا كەوتۆتە ڕێ و بەكارگێڕی تۆ — بەكردنەوەی بەلوعەكە بە ئەندازەی پێویست — دەكرێتە كاسەو دەفری جیاوازەوە، چ جیاوازیەك هەیە لەنێوان ئەم ئاوەی كە تینوی ئەویت و لەدایك بوونی ژیانی لێدەكەوێتەوە و ئەو ئاوەی كە لێی هەڵدێن و مردنی ژیانی بەدواوەیە؟

هەست و غەریزەكانی ئێمەش بەم جۆرەن، ئەگەر كارگێڕی بكرێن دەبنەمایەی باڵابوونی ڕۆحمان و ساغڵەمی جەستەمان و ئەگەر ئیدارە نەكرێن شاری وجودمان لەناودەبەن.

عاریفەكان دەڵێن:

جەستەی مرۆڤ وەك شارێك وایە.
ئەندامەكان گەڕەكەكانییەتی
و ڕەگەكانیشی ئەو جۆگانەن كە لە كوچەو كۆڵانەكاندا ڕاكێشراون.
و هەستەكانی پیشەوەرەكانن كە هەركامیان مژوڵی كارێكن.
و نەفس .
ئاژەڵێكە لەم شاردا، خراپەكاری دەكات!

ئیمام (جعفر صادق (د.خ)) ڕەچتەی شادومانی بە كارگێڕی هەستەكانەوە بەم جۆرە دەنوسێت!

بۆ ئەوەی بە ئاسوودەیی بژیت دوو شت لە ژیاندا فەرامۆش بكە!

١- ئەو خراپانەی كە خەڵك دەرهەق بەتۆ كردویانە!

٢- ئەو چاكانەی كە تۆ دەرهەق بەخەڵك كردوتە!

هەر کردەوەیەکی خۆت بەنامەیەك بزانە و هەر مرۆڤێك بە سندوقێکی پۆستە بەرەولای خودا، ئێستا کەمێك بیر بکەوەو ڕەوت و ڕێڕەوی کردەوەی خۆت لە زەینت دا وێنا بکە! ئایا هەمدیس دەتوانیت کارێکی نەشیاو ئەنجام بدەیت؟ کاتێك هەرکردەوەیەکی ئێمە وەك نامەیەك بەحزوری خواوەند دەگات!

بەڵام، چۆن بەرگەی دڵشکانەکان بگرین!

((د. شەریعەتی)) سەبارەت بەو دڵ ڕەنجاندنانەی کە دەیبینێت، وای پێباشترە کە گەورەیەکی خەڵەتاوبێت و بە دڵتەنگیەکی تایبەتەوە هاوار دەکات: ((خودایا! ئەندێشە و هەستکردنی من دامەبەزێنە بۆ ئاستێك کە ئاور لە فڕوفێڵ و پیس و چەپەڵی و نەگبەتی ئەم نیمچە مرۆڤانە بدەمەوە، چونکە زۆر پێم خۆشترە، گەورەیەکی خەڵەتاوبم تاوەك ئەوان بودڵەیەکی فریودەر!))

ئێستا بە لەبەرچاوگرتنی وتەکەی دکتۆر پرسیارێکم هەیە! ئەگەر ئەوانیتر بە هەڵە لە دەفتەری ژیانی ئێمەدا هێڵێکیان کێشا! چی بکەین؟

وەڵام: دەبێت بەمساحەی چاوپۆشی بیسڕینەوە!!

ووشەیەك بوونی هەیە کە کاریگەری ئەو لە بەرخوردی بەرایی ئێمە لەگەڵ دەوروبەر و ئەو کەسانەی کە بەدەست نەخۆشیەکانی، ئیرەیی، ڕق و کینەوە دەناڵێنن و دەبنە مایەی ئازاری ئێمە، زۆر کاریگەرە، ((چاوپۆشی!))

کاریگەری چاوپۆشی لەڕێی سوهرابەوە بخوێنەوە!

داستانی سوهراب و چاوپۆشی!

خوشکی سوهرابی سپهری دەگێڕێتەوە: سهراب هیچ کاتێك حەزی لە پیازاو نەدەکرد، نزیکەی دوو مانگ دەبوو کە لە دەرەوەی وولات لەماڵی یەکێك لە هاوڕێکانی کە خێزانەکەی ئەوروپی بوو، ژیانی بەسەردەبرد، من چووم سەری لێ بدەم، کاتی نان خواردنی نیوەڕۆ بینیم شۆربای پیازاویان هێنا و سوهراب بە ئارامیەکی سەیرەوە نۆشی کرد، دوای نان خواردن لە سوهرابم پرسی: تۆ کە زۆر ڕقت لە شۆربای پیازاو بوو، چۆن ئەم ماوەیە و هەموو ڕۆژێك ئەوەت دەخوارد، سهراب بە ئارامیە ناسك و هەمیشەییەکەی خۆی ڕووی لەمن کرد و وتی: **((دوای تەواوبوونی شۆرباکە، کەوچکێك چاوپۆشی دەخۆم!))**

((خاجەی شیراز)) چاوپۆشی بەجۆرێکی تر بەیان کردووە و دەڵێت:

وفاکنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم

که در طریقت ما کافریست رنجیدن

واتە: ئەمەکداربین و سەرکۆنە بکرێین و دڵخۆش بین، چونکە ڕەنجان لە تەریقەتی ئێمەدا کافریە.

بەڕاست ئەگەر دڵمان گسك و گۆڵ بدەین و بەدیدی چاوپۆشیەوە لەمرۆڤەکانی دەوروبەرمان بڕوانین، ئەوودەمە کینە لە باخچەی دڵمان باردەکات و ئەگەر کینە لەدڵمان بکەینە دەرەوە، ئەوودەمە مەحەبەت بەتاسەیەکی لێوڕێژ لە عەشق لە میحرابی دڵماندا نوێژ دادەبەستێت و دەڵێت:

در ازل قطرۀ خونی که زآب و گل شد

دم ز آئین محبت زد و نامش دل شد

واتە: **لە ئەزەل دا دڵۆپە خوێنێك کە لە ئاو و گڵ ڕۆشت لافی ڕێ و ڕەسمی مەحەبەتی لێدا و ناونرا دڵ.**

بەڵام، نیشانەی مەحەبەت چی یە؟

لەعاریفێکیان پرسی، نیشانەی خۆشەویستی چی یە؟ وتی: **((ئەوەی بەچاکە کاری زیاد نەکات و بەجەفاکاریش کەم نەبێت!))**

و ئەگەر بەمجۆرەبین، دڵی مرۆڤەکان دەبێتە نشینگەی ئێمە، بە وتەی ئەو دانایە:

((نشینگەی مرۆڤ لەسەر هیچ نەخشەیەك هێمای نییە، نشینگەی مرۆڤ تەنها لە دڵی کەسانێکدایە کەخۆشیان دەوێت!))

ئەگەر بوون وەك باخێك و مرۆڤەکانیش هەروەك گوڵەکانی ئەو باخە تەماشا بکەین ڕووبەڕووی چەندین گوڵی جیاواز دەبینەوە، گوڵە بۆنخۆش و ڕەنگینەکان کە دڕکیشیان هەیەو گوڵانێکی دیکەش کە هەر لە بنەڕەت دا نە ڕەنگ و بۆو نەدڕکیان هەیە.

باشە پرسیارێك: **دڕك سوودی چی یە؟**

((مەولانا)) دەفەرموێت: کەسێك بۆ باخێکی قەشەنگ دەڕوات و گوڵێکی سووری جوان دەبینێت کە شەونم لێی داوە و ڕەنگ و بۆیەکی دڵگیری هەیە، دەست درێژ دەکات تا ئەو گوڵە لەمس بکات کە لە پڕ دڕکێك دەستی دەڕوشێنێت، بەسەرسامیەوە دەپرسێت: خودایا ئەم هەموو ناسکی و زەڕافەتەت خولقاندووە لەپاڵی دا ئەم دڕکە تیژ و سەختەت داناوە، هۆکاری ئەم هەموو بێ سەلیقەییە چییە؟

باخەوانی وجود پێی دەڵێت: **((ئەگەر ئەم دڕکە نەبێت تۆ هەرگیز پەی بە ناسکی و نەرمی پەڕەی گوڵی سوور نابەیت و سوپاس گوزاری ئەم هەموو جوانییە نابیت، چونکە دروستبوونی جیهان لە کۆی لە دژەکاندایە!))**

((ئیمانۆیل)) وەك مەرهەمێك لەسەر برینەکانی هەستکردنی ئێمە کە لەم جۆرە مرۆڤە بودەڵە دڕك ئاسانە، بریندار بووە و دەڵێت: ((هەرکاتێك کە بەباشی تەماشای کەسێك دەکەیت کە بەجۆرێك خراپەیەکی بەرامەر بەئێمە کردوووە، فریشتەیەك دەبینین کە لە ناخی ئەودا مردووە!))

((خاجەی شیراز)) بۆ پشت ڕاست کردنەوەی ئەم گرنگیە لەو بڕوایەدایە کە گشت مرۆڤەکان گوڵێکن کە دڕکیشی لەگەڵدایە:

حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج

فکر معقول بفرما گل بی خار کجاست

واتە: حافیز لەبای خەزان مەڕەنجێ لە گوڵزاری ڕۆژگاردا، بیرێکی ماقوڵت هەبێت گوڵی بێ دڕك لەکوێ یە.

بەو چەشنەی بوونی شەیتان، تامی شیرینی حزوری خودا لە دڵی بەندەکاندا شیرین دەکات، حزوری مرۆڤە کاکتۆسیەکانیش ناسینی بەهاو نرخی مرۆڤە چاکەکانە و لەوێوە کە هەرکەسێك لەدنیادا ئەرکێکی لەسەر شانە، مرۆڤە کاکتۆسیەکان ئەرکێکی تاڵتریان هەیە و مەحەبەت کردن بەوان زەروریترە. چونکە ئەوانە بە ڕوخسار گوڵ و بەخەسڵەت دڕکن کە هاتوون تاوەکو بە دڕکی حزوری خۆیان، ئەو مرۆڤانەی کە بۆن و بەرامەی گوڵە مەریەمیان هەیە، باشتر بەئێمە بناسێنن و ئەگەر بەچاوی یەکبوون لە وجود بڕوانین، هەرکام لە مرۆڤەکان بۆ ئێمە هێمایەکن بۆ حزوری خوداوەند و ئەگەر خودامان خۆش بوێت، بێگومان دروستکراوەکانی دەستی ئەویشمان خۆش ویستووە و خۆشەویستیان پێدەبەخشین و دەزانین ئەو شتەی کە ((فریدون مشیری)) نازانێت:

من نازانم

- هەر ئەم دەردەش بە توندی ئازارم دەدات -

کە بۆچی مرۆڤ، ئەم دانایە

ئەم پەیامبەرە

لە هەوڵەکانیدا

- شتێك لە مۆجزە واوەتر -

ڕێی نەبردووە بە پەرجووی خۆشەویستی،
چ دەلیلێکی هەیە؟

****

چ دەلیلێکی هەیە؟
کە هێشتا
میهرەبانی نەناسیوە؟
و نازانێت لە یەك زەردەخەنەدا،
چ سەیرو سەمەرەیەك پەنهانە!

****

من لەسەر ئەوەم کە لەم دنیا
چاکبوون – بەخودا – ساناترین کارە
و نازانم،
بۆچی مرۆڤ،
تائەم ئەندازەیە،
لەگەڵ چاکەدا
نامۆیە؟
و هەر ئەم دەردەش بە توندی ئازارم دەدات!

لەبارەی چاکە دواین، ئێوە چ پێناسەیەکتان بۆ چاکە هەیە؟ لە بنەڕەتدا چاکە واتای چییە؟ پێتان دەڵێم: درەختی چاکە دوو لقی هەیە:

- بەبێ مەرام خۆشویستنی ئەوانیتر!
- لە بیرکردنی خراپەکانی ئەوانیتر!

داستانی ئەبو سەعید لە گەرماو:

((ابو سعید ابوالخیر)) لە گەرماو خۆی دەشۆرد و ناتری گەرماوەکە خەریکی وتووێژ بوو لەگەڵیدا و چڵکەکانی دەستی ئەبوسعیدی لەسەر بازوی کۆدەکردەوە و لەکاتی وتووێژدا لێی پرسی: ((ئەی ئەبو سعید لە یەك ووشەدا پێم بڵێ جوامێری چی یە؟)) ئەبو سعید سەیرێکی چڵکەکانی کرد کە ناترەکە لە تەنیشت بازووی دا جەمی کردووە و وتی:

((جوامێری ئەوەیە کە چڵك نەدەی لە ڕووی یار!))

و بیرمەندی هەست ناسک ((خاتو تێریزا هانت)) بڕوای وایە!

((فێربین کە سرتە سرتەکانی دڵێکی تر بیستن و گەیشتن لە پەیڤە بێدەنگەکانی ئەو تەنها توانای مرۆڤە بەخت یاوەرەکانە کە بەلای جیهانەوە یەکجار ئازیزن!))

بیستنی قسە ڕەق و تاڵەکانی ئەوانیتر و وەڵامدانەوەیان بە قسانێکی نەرم و ناسك تەنها لە خەسڵەتی پێغەمبەرانە (**علیهم الصلاة والسلام**) کە ئێمە دەتوانین هەموومان بەم جۆرەبین.

داستانی سڵاوکردنی ئەبوسعید لە ئاشەکە:

ڕۆژێك ئەبوسعید لە چۆڵەوانییەکدا بە ئاشێك گەیشت، سڵاوی لە ئاشەکە کرد، سەری بۆ نەوی کرد و ڕێزی لێنا، هاوەڵەکانی بە سەرسامیەوە هۆکاری ئەم کردەوەیان لێ پرسی، ئەبوسعید وتی! ((ئەو خەسڵەتی پێغەمبەرانی هەیە)) یەکەم ئەوەیە کە پێی لەسەر زەویە و بەردەوام لە ناو خۆیدا سەفەر دەکات، دووەم ئەوەیە کە زبر وەردەگرێت و نەرم دەبەخشێت، چ یەکێك لە ئێوە قسەیەکی زبر دەبیستێت و بە قسەیەکی نەرم و ناسك وەڵام دەداتەوە؟))

ئایا ئێمە بە درێژایی تەمەنی خۆمان کەمێك وەك: ئاشەکەی ئەبوسعید بووین؟

((ڕاماکریشنا)) عاریفی گەورەی هیند لە بیرەوەریەکانیدا دەنوسێت!

لە شانزەساڵیدا خۆم بۆ ژیانی ڕۆحانی یەکلایی کردەوە.

سەرەتا بەکوڵ دەگریام چونکە سەرباری هەموو زەحمەتەکانم لە پەرستگا بەهیچ ئەنجامێك نەگەیشتم!

دوای چەند ساڵێك کەسێك دەربارەی ئەم قۆناغەی ژیانی پرسیار لە ((ڕاماکریشنا)) دەکات و ئەویش دەڵێت:

((ئەگەر دزێك شەوێك لە هۆڵێکدا بەسەر ببات و تەنها دیوارێکی ناسك ئەو لە ژورێکی پڕلە زێڕ جیا بکاتەوە، دەتوانێت خەوی لێبکەوێت؟ بێگومان نەخێر، بە درێژایی شەو خەو ناچێتە چاوی و پلان دادەڕێژێت، کاتێك لاو بووم خودام زۆر تامەزرۆتر دەویست لەو دزەی کە زێڕەکانی دەویست و بۆ گەیشتن پێی دەبوایە گەورەترین فەزیلەت و ڕێ ورچەی ڕۆحانی فێربوومایە و ئەوەش شتێك نەبوو جگە لە پشوو درێژی!

گروپێك لە بیرمەندان ڕێسایەك بۆ باشتر ژیان و چاکبوون بەکار دێنن: **((مەڕەنجێ و مەڕەنجێنە!))**

((مەولانا بۆ پاساودانی نەمانی دڵتەنگی لە تاو ئازارێك کە لەلایەن کەسانی نەزانەوە تووشی هاتبوو دەڵێت: **مانگ ڕووناکی دەپرژێنێت و سەگ دەوەڕێت، هەرکەسێك بەدەوری سروشتی خۆی دا دەخولێتەوە.**

چاوپۆشی یا لێبووردەیی ڕەنگە وشەیەك بێت کە کەمتر تامی ئەومان چەشتبێت.

و بە وتەی دانایەك:

دوێنێی تۆ تێپەڕی،

دوێشەوی تۆ تێپەڕی،

ئەمڕۆی تۆ تێپەڕی،

ئایا لە نێوان ئەم هەموو تێپەڕینەدا

تۆش تێدەپەڕی (چاوپۆشی دەکەیت) ؟!

ئێستا دەزانین کە کارگێڕی هەست فاکتەرێکی گرنگە بۆ بەختەوەری لە ژیاندا. ئومێدەوارین خوانەخواستە! بەهۆی کارگێڕی نەکردنی هەستمانەوە لەو کەسانە نەبین کە بەگوتەی (سەعدی) لە ڕۆژی بەڵێن پێدراودا سەد مەخابن لەناخمان بەرز بێتەوە!

ما کشتەی نفسیم و صد آوخ بدر آید

از ما بە قیامت کە چرا نفس نەکشتیم

واتە: **ئێمە کوشتەی نەفسین و لە دوارۆژدا سەد ئاخ و مەخابنمان لێ بەرزدەبێتەوە کە بۆچی نەفسمان نەکوشت.**

یا بەگوتەی (مەولانا) خوداوەند پرسیارمان لێ بکات:

چشم و گوش و گوهرهای عرش خرج کردی چه خریدی تو ز فرش

واتە: چاوو گوێ و گەوهەرەکانی عەرشت هەمووی خەرج کرد چیت کڕی تۆ لەفەرش (زەوی)

((د. شەریعەتی)) بە ڕوانینێکی قوڵ بۆ وتەکەی (مەولانا) دەڵێت:

خودایا!

ژیانێکم پێ ببەخشە،

کە لە دەمی مردن دا،

بۆ بێ بەرهەمی ساتێك کە،

لە پێناو ژیاندا بەفیڕۆم داوە، ئازیەت بارنەبم!

کورتەی بابەتەکان:

- تا ئێستا چەند جار لە کردار و گوفتاری بێ جێ و ڕێی خۆت پەشیمان بوویتەوە؟ دەزانیت بۆ؟ لەبەرئەوەی کارگێڕی هەستەکانی خۆت نەکردووە!

- پێشنیاز دەکەم: جارێکیتر بابەتی ((پەروەردەکردنی ئاو)) بخوێنیتەوە! باش بیربکەرەوە، هەستەکانی ئێمەش هەروەك ئەو ئاوەیە! ئێستا خۆت هەڵیبژێرە، دەتەوێت لافاوێکی وێرانکەر بیت یا دڵۆپێك ئاوی ژیان بەخش!؟

- تەنها یەکجار! تەنها جارێك! وەڵامی بەرامبەرەکەت مەدەرەوە! کاردانەوەت بەرامبەر کارە خراپەکەی نەبێت! ئەو دەمە هەستێکی جوانت دەبێت، تاقی بکەرەوە!

- بەکارهێنانی حەبی چاوپۆشی لە گشت چرکەساتەکانی ژیانتدا لە بیرمەکە!

- بڕوابکە! بنچینەی گشت ئازارەکانی ئێمە بە درێژایی ژیان لە ((چاونەپۆشی)) کردنەوە سەرچاوە دەگرێت!

- لە ئێستاوە چاوپۆشی و لێبووردەیی تاقی بکەوە و ئاکامەکەی لە دەفتەری بیرەوەریەکانتدا بنووسە، کاریگەریە سەیرەکانی دەبینیت!

- ئاوڕێك لە ڕابردووی نەختێك دووری خۆت بدەوە، دەبینیت باوك و دایك و کۆچ کردوانی ئێمە شادومانتر دەژیان، دەزانیت بۆ؟ لەبەر ئەوەی بە چاوپۆشیەوە دەوروبەری خۆیان خۆش دەویست!

- لە بیرت بێت! سەبر خۆی بەتەنها باوەڕەو دان بەخۆداگرتنیش جۆرێکە لە پەرستش!

*** کاکڵەی باس:**

کارگێڕی هەست واتە، دان بەخۆداگرتن! پشودرێژی!

((متمانە بەخۆکردن)) تاکە ڕێگای سەرکەوتن!

((نانسی سیمز)) دەربارەی متمانە بەخۆکردن دەڵێت:

هەرگیز متمانە بەخۆکردن لەدەست **مەدە.**

تا ئەودەمەی بڕوابکەیت بەتوانایت،

هەرگیز ڕێسمانی ئومێد بەرمەدە.

کاتێك هەست دەکەیت کە چیتر توانای بەرگە گرتنت نییە،

ئەوە ئەفسونی ئومێدە کە وزەی درێژەدان بەرێگات پێدە بەخشێت.

متمانە بەخۆکردن هەرگیز لەدەست مەدە

تا ئەودەمەی باوەڕ دەکەیت کە بەتوانایت.

هۆکارێکت هەیە بۆ ئەوەی هەوڵ بدەیت.

هەرگیز جڵەوی شادومان بوونی خۆت بە دەستی ئەویتر مەسپێرە،

چنگی لێ توند بکە!

ئەودەمە هەمیشە لەبەردەستت دا دەبێت.
ئەوە سەرمایەی مادی نییە کە سەرکەوتن یا ژێرکەوتن دیاری دەکات.
سەرکەوتن یا نسکۆ لەچۆنییەتی هەستی ئێمەدا شاراوەیە.
هەستی ئێمەیە کە قوڵایی ژیانمان نیشان دەدات.
بەڕەوای مەزانە کەساتە ناخۆشەکان زاڵبن بەسەر تۆدا.
خۆڕاگربە و بزانە کە ئەوانە دەگوزەرێن،
((تۆشۆ)) بۆ پشتگیری وتەکانی ((نانسی سیمز)) دەڵێت:
مرۆڤێك کەمتمانە بەخۆی دەکات،
جوانییەکەی ئەوی بۆ دەردەکەوێت.
تێدەگات کە چەند زیاتر متمانە بەخۆی بکات،
زۆرتر شکۆفە دەکات!
چەند زیاتر لەحاڵەتی ((لێبگەڕێ دەگوزەرێت)) و ئارامیدا بێت
جێگیرتر و ئارامتر،
و زیاتر لەجاران، میهرەبان، خوێن سارد و تۆکمە دەبێت!

متمانە بەخۆکردن چییە؟

متمانە بەخۆکردن واتە:

- ئامادەیی بۆ وەرگرتن و فێربوون لە هەمووکەسێکە و لە هەر جێیەکدا!
- گوێگرتن لە بۆچوونی ڕەخنەگرانەی ئەوانیتر بە ڕوویەکی گەشەوە!
- دەتوانیت بەسانایی و بە هەوڵدان و ڕاوێژکردن هەمووکارێکی نوێ ئەنجام بدەیت!
- بۆ قبوڵ کردنی بیروڕا و بۆچوونی نوێ، هەروەها سەرکەوتن یا شکست و سەرلەنوێ هەوڵدان هەردەم ئامادەبە!

متمانە بەخۆکردن واتە،

- هەبوونی دیدێکی ئەرێنی بۆ ژیان!
- قبوڵ کردنی خاڵە لاوازەکانی خود و ئەمەی کە هیچ کەسێك کامڵ نییە و هەموو مرۆڤەکان خاوەن خاڵی لاواز و بەهێزن!

- ڕێزگرتن لەجیاوازیەکانی کەسێتی لە نێوان مرۆڤەکاندا و تەنانەت چێژ وەرگرتن لە جیاوازیە لاوەکیەکان و فێربوون لێیان!
- ڕێزگرتن لەخۆ و ئەوانیتر!
- دەستخۆشی کردن لە ئەوانیترو قبوڵکردنی دەستخۆشی ئەوانیتر!
- متمانە بەخۆبوونی ڕاستەقینە هیچ پەیوەندیەکی بە ڕووداوە ڕواڵەتیەکانی تۆوە نییە، متمانە بەخۆکردن لەبەر خاتری کارێك کە ئەنجامی دەدەیت نایەتە دی، بەڵکو، بەهۆی باوەڕتانەوەیە بەتوانا دەروونییەکانی خۆتان کە تواناتان پێدەبەخشێت بۆ ئەوەی هەرچییەکی دەتانەوێت ئەنجامی بدەن!
- متمانە بەخۆبوونی ڕاستەقینە هەمیشە لە ناخەوە سەرچاوە دەگرێت نەك لە دەرەوە! لە بەڵێنێك کە بەخۆتت داوە سەرچاوە دەگرێت، بەڵێنێك کە هەرچییەك دەتەوێت و زەروریە ئەنجامی دەدەیت!

ئەگەر تۆ خاوەنی ئەم خەسڵەتانەیت یا بەڕێژەیەك کە وەڵامتان بۆ ئەو بابەتانەی سەرەوە نێگەتیڤە، بەهەمان ڕێژە متمانە بەخۆبوون لەتۆدا کەمە.

چۆن زیان بەمتمانە بەخۆبوونی خۆت دەگەیەنیت؟

ئەوەدەمەی کە واز لە هەوڵدان بۆ گەیشتن بە ئارەزوویەك بێنیت، ئەو کاتەیە کە خەلەلێك لە متمانە بەخۆبوونی تۆدا ڕوویداوە، لێرەدایە کە بڕوات بەخۆت نییە!

کاتێك بەخۆت دەڵێیت: واهەست ناکەم بتوانم ئەو کارە ئەنجام بدەم، لە ڕاستیدا دەڵێیت: بۆ بەدیهێنانی خەونەکانم متمانەم بەخۆم نییە!

بەڵام چی بکەین کە متمانە بەخۆبوونمان زیاتر بێت؟

بۆ بەهێزکردنی متمانە بەخۆبوون دەبێت، ((عزەتی نەفس))ت هەبێت، چونکە وره بەرزی پلەی یەکەمی متمانە بەخۆبوونە!

عزەتی نەفس چی یە؟

عزەتی نەفس واتە، ((باوەڕ بەخۆکردن)) واتە، چەند خۆمانمان قبوڵە؟!

عزەتی نەفس بەدوو شێوە لە بوونی ئێمەدا هەیە:

- باوەڕی نەرێنی سەبارەت بەخۆت!
- باوەڕی ئەرێنی سەبارەت بەخۆت!

دەفەرمان بۆ متمانە بە خۆکردن:

١- بۆ سەرکەوتن دەبێت کارێك بکەیت و ماوەیەك لە ئەنجامدانیدا زۆر سەرکەوتوو نەبیت! بەرلەوەی بەڕاستی سەرکەوتووبیت دەبێت شکست تاقیکردنەوە بکەیت!

٢- ئەگەر بۆ دەسپێکردنی کارێکی نویٚ یاهەوڵدان بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت چاوەڕێبیت تاوەکو هەستی متمانە بە خۆکردنت لا دروست بێت، بۆ هەمیشە لە چاوەڕوانیدا دەمێنیتەوە، هەرئێستا دەست پێبکە! و ترس لەوەی ئەوەی کە دەتەوێت هەرگیز بەدەستی نەهێنیت توندتر دەبێت، کەواتە هەرئێستا دەست بەکاربە!

٣- خۆت بەشێوەی مەرجدار خۆش نەوێت! بۆنمونە بەخۆت بڵێیت: ئەگەر کارەکەم رێکبکەویٚ، ئەگەر پۆستێك وەربگرم، ئەگەر قەرزار نەبم، ئەگەر لە زانکۆ وەربگیرێم و...خەت بەسەر هەموو ئەمانەدا بێنە خۆت بەهەمان شێوە کە هەی خۆش بوێت.

٤- متمانە بە خۆبوونی ڕاستەقینە مانای ئەوە نییە کە هیچ نیگەرانییەکت نییە، متمانە بەخۆبوونی ڕاستەقینە واتە، باوەڕ بەخۆبوون سەرباری ترسەکانتان!

٥- متمانە بە خۆبون لەگەل خۆبەزل زانین دا بەهەڵە وەرنەگریت! متمانە بەخۆبوون واتە: باوەڕ بەخۆکردن، خۆبەزل زانین واتە، پێویستی سەلماندنی بانتربوونی خۆت لە چاو ئەوانی دیکەدا.

٦- باوەڕت بە تواناکانی خۆت هەبێت بۆ تێپەڕین لە ئاستەنگەکان!

٧- باوەڕ بەتواناکانی خۆت بۆ کۆمەك خواستن لەوانیتر!

٨- کەسانی سەرکەوتوو بدۆزەرەوە و لەوانەوە فێربە!

٩- باوەڕ بەتواناکانی خۆت بۆ دەربڕینی هەست و سۆزەکانت!

١٠- باوەڕ بە تواناکانی خۆت بۆ بەرقەرارکردنی پەیوەندی مانادار و پڕ لە خۆشەویستی لەگەڵ کەسانی دیکەدا!

((سۆزان پۆلیس شوتز)) بۆپشتڕاست کردنەوەی ئەم دە فەرمانە دەڵێت:

ئەگەر باوەڕت بەخۆت هەبێت!

ئەگەر بزانی کێیت؟

چیت دەوێت؟

بۆچیت دەوێت؟

ئەگەر باوەڕت بەخۆت هەبێت!

بەئیرادەیەکی پۆلاینەوە!

بەدیدێکی زۆر بنیاتنەرانەوە!

دەتوانی بەخواستەکانت،

بگەیت!

دەتوانی،

ژیان بکەیت بەهی خۆت

ئەگەربتەوێت...

بەڵام، چۆن بزانین کە باوەڕی ئێمە لەمەڕ خۆمان نێگەتیڤانەیە ؟

بۆزانینی ئەم مەسەلەیە وەڵامی پرسیارەکانی لای خوارەوە بدەرەوە:

١- ئایا خۆت بە لێپرسراوی شکستەکانت دەزانیت؟

٢- ئایا بیرت کردۆتەوە کە دەبێت لەسەر هەڵەکانت تەمێ بکرێیت؟

٣- ئایا ڕقت لەخۆت دەبێتەوە؟

٤- ئایا خۆت بە خاوەنی خەسڵەتی خراپ دەزانیت؟

٥- ئایا خۆت بە شایستەی سەرکەوتن نازانیت؟

٦- ئەگەر وەڵامەکانت ئەرێنییە، باوەڕی تۆ لەمەڕ خۆت نەرێنی یە! لە ئاکامدا متمانە بەخۆبونت نییە و ئەمەش یەکجار خراپە!!

بەڵام چۆن دەتوانیت گۆڕان بەسەر خۆتدا بێنیت و عزەتی نەفس لەخۆت دا بەهێز بکەیت؟

سەرەتا دەبێت بزانین:

ژیان بەردەوام کۆمەڵێکە لە شکست و سەرکەوتنەکان و لەبیری نەکەین: تەنها مردووەکانن کە هەڵە ناکەن! و لە بیرمان بێت:((**شکستەکان لە ئێمە مرۆڤی بەتواناتر دەسازێنێت**)) چونکە،

ئێمە باشترین وانەکان لە کاتە دژوارەکاندا فێربووین!

و لە بیرمان بێت،

هیچ هەڵخلیسکانێك ناگۆڕدرێت بۆ هەڵە، مەگەر ئەودەمەی کە هەوڵی راستکردنەوەی نەدەیت!

((مایکڵ ریله)) لەو بڕوایەدایە:

کەسێك کە کارێك ئەنجام نادات هەڵەش ناکات.

کرۆکی ئەم قسە لەڕاستیدا ئەمەیە کە،

تەنانەت ئەگەر زۆر هەوڵیش بدەیت،

دیسان لە سەر ڕودانی هەڵەو هەڵخلیسکانەکان چارەیەك نییە.
و ئەگەر ڕیسکی زۆر بکەیت، دیسان شیمانەی هەڵە لێرە و لەویّ هەیە.
بەڵام لە بیری مەکە،
ئەگەر پەیجۆری بکەیت،
دواجار بەئاکام دەگەیت،
و ئەگەر هەندیّ جار لەڕێدا بکەویت،
لەکەوتنەکەت زۆر زیاتر فێردەبیت تا لە هەستانەوەت.
کەواتە بکۆشە و بنیات بنیّ و تێبگە لەوەی کە دەتوانی ببیت!

جوانە ئەگەر بزانیت کە:

ئەدیسۆن ١٣٠٠ گلۆپی سوتاند تا توانی یەك گلۆپ دابهێنێت! بەڵام هیچ کەس ناپرسێت چەند گلۆپی سوتاند؟

کەواتە بۆ گەیشتن بە ترۆپکی سەرکەوتن گەرەکە هەڵەو شکستیش تاقیکردنەوە بکەین و خاڵە لاوازو بەهێزەکانی خۆمان بەجۆرێکی شەفاف بناسین و هەوڵبدەین خاڵە لاوازەکانی خود بە تێپەڕبوونی کات چارەسەر بکەین و خاڵە بەهێزەکانی خۆمان بەهێزتر بکەین.

بۆ گەیشتن بەم شتە گرنگە خشتەیەك دروست بکەو خەسڵەتە باشەکانی خۆت لەلای ڕاست و خەسڵەتە خراپەکانت لەلای چەپ بنووسە:

ئەو خەسڵەتە باشانەی کە هەمە	ئەو خەسڵەتە خراپانەی کە هەمە
ڕەوشت باش	ڕەوشتی خراپ
پێداگری	تەمبەڵیّ
بیرتیژی	کەم هۆشی
...	...
....	...

ڕوونکردنەوە: خشتەکەی سەرەوە وەك نموونەیەك کێشراوە و خۆت دەتوانیت ئەو خەسڵەتانەی کە لەبەرچاوت گرتوون تێیدا بنووسیت:

کاتێك ئەم خشتەیەت دروست کرد، هەمیشە با لەپێش چاوت بێت و هەوڵ بدە بە تێپەڕ بوونی کات خەسڵەتە خراپەکانی خۆت بۆ خەسڵەتی چاك بگۆڕیت، ((بەشێوازێك کە پێشتر باسکرا)) و دوای ماوەیەك بەقۆناغێك دەگەیت کەخشتەی خەسڵەتە خراپەکانت بە تەواوی بسڕێتەوە.

له بیری نەکەیت: **لەناخی هەر مرۆڤێکدا گەلێك فریشتە هەن تاکە ئاواتیان ئەوەیە کە ڕۆژێك لەدایك بن!**

و لەیادت بێت بەمردنی خەسڵەتێکی خراپ و لەدایکبوونی خەسڵەتێکی باش، فریشتەیەك لەناخی تۆدا لەدایك دەبێت و ئەم حاڵەتەش سەرەتایەکی نوێ دەبێت بۆت،

کەواتە زانیمان کە: **سەرکەوتن = متمانە بەخۆبوون + عزەتی نەفس**

بەڵام خشتەی دوایی کە ڕۆڵێکی گرنگی لە بەهێزکردنی متمانە بەخۆبوون دا هەیە.

ئەوەی دەمەوێت	ئەوەی نامەوێت	ئەو شتە سوپاسی دەکەم
ساغلەمی	**نەخۆشی**	**ساغلەمی**
ئارامی	**هەژاری**	**بوونی هاوڕێی چاك**
سەرکەوتن	**تەمبەڵی**	**ڕەوشتی بەرز**
ژیانێکی شاد	**ژیانێکی غەمبار**	**ژیانێکی ئارام**
....	....	....
....	....	.....

خشتەکەی سەرەوەش هەمیشە لەپێش چاوت دابنێ.

ڕوونکردنەوە: ئەم خشتەیەش وەك خشتەکەی پێشوو وەك نموونە نووسراوە، خۆتان دەتوانن بۆچونەکانتانی تێدا بنووسن.

دڵنیابن! ئەگەر ڕاستگۆیانە ستوونەکانی پڕ بکەنەوە، بەزوویی بەرهەمی سەوزی دەبینن!

((ئەنتۆنی ڕابینز)) لەو بڕوایەدایە:

((بۆ بەسەربردنی ژیانێك كە ئاواتی بۆ دەخوازیت هەموو شتێكی پێویستت لە دەروونی خۆتدا هەیە، هەر متمانە كەمیەك كە هەستی پێدەكەیت لە ڕاستیدا وەهمە!
ئێوە ڕۆڵەی مۆجزە ئاساو بێ كەموكورتی بوونەوەرن و بانتر لەهەر پێودانگێك بەتواناترن!))

ئەم بەشە بە ووتە شیرین و قولەكانی ((سۆزان پۆلیس شوتز)) كۆتایی پێدێنین:
هەركەسێك ئەوەی كە دەیخوازێت، چنگی دەكەوێت.
كەواتە ورد بە لە هەڵبژاردنی ئامانجەكانتدا.
ئەوەی كە خۆشت دەوێ.
و ئەوەی كە لێی بێزاریت.
وریا بە!
سەبارەت بەوەی كە لەتوانات دایە.
و لەوەی كە توانات بەسەریدا ناشكێت.
داوەری بكە!
لە ژیاندا شێوازێك پەیڕەوبكە كەخێری تۆی تێدا بێت.
و بە جۆرێك تێبكۆشە كە پێی كامەران بیت
بەدڵ و گیانتەوە بەشوێن ئەو پەیوەندیەدا بچۆ
كە لەهەر شتێك بالاترە.
لەگەڵ خەڵكدا ڕاستگۆبە و كۆمەكیان بكە، ئەگەر دەتوانی.
بەڵام وابەستە مەبە بەهیچ كەسێكەوە بۆ ئەوەی ئاسوودەیی و شادومانیت پێ ببەخشێت.
ئاسوودەیی و شادومانی تەنها تۆ دەتوانیت بەخۆتی ببەخشێت
هەوڵ بدە هەموو ئەوەی كە دڵت پێوەیە، بەدەستی بێنیت.
لە هەركارێكدا بەدوای شادومانیدا بگەڕێ
هەموو وجودی خۆتت خۆش بوێت.
لە هەر پارچەیەكی ژیانت سەركەوتنێك بخولقێنە!

پوختەی بابەتەكان:

- **لەیادت بێت: متمانە بەخۆبوون هەنگاوی یەكەمە بەرەو سەركەوتن!**

- ئەگەر ئێوە سێ خەسڵەت: ڕەخنە قبوڵکردن، لێبوردن خوازی، و سوپاسگوزاری، لەخۆتدا گەشە پێبدەیت دڵنیابە کە سەرکەوتن بەزوویی لەدەرگای ماڵتان دەدات.

- دەزانیت گەورەترین کێشەی ئێمە چییە؟ وادەزانین کارێك کە دەیکەین ڕاستە!

- لەیادت بێت! شکست یادەشکێنێت یا تێکدەشکێت! ومتمانە بەخۆبوون تایبەت بەکەسانێکە کە شکست تێکدەشکێنن!

***کاکڵەی باس:**

دڵنیابە! سەرکەوتن دراوسێی دیوار بەدیواری تۆیە ئەگەر بابەتەکانی ئەم بەشە پیادە بکەیت!

ئەگەر (م) ی موشکیلات[٢] لاببەین!

((پاولۆ کۆیلۆ)) لە بیرەوەریەکدا لەمەڕ ڕۆژنامەنووسێك سەبارەت بە ((ژان کوکتو)) بیرمەندی گەورەی فەرەنسی — دەنووسێت:

ڕۆژنامەنووسێك بۆی دەگێڕامەوە، ڕۆژێك چووم بۆ ماڵی ژان کوکتو، ماڵەکەی لە ڕاستیدا شاخێك بوو لەوێنەی لەچوارچێوە گیراو و تابلۆی هونەرمەندە بەناوبانگەکان و کتێب.

ژان کوکتو هەموو شتێکی دەپاراست و پەرۆشیەکی زۆری بۆ هەریەك لەو شتانە هەبوو، لە دیدارێکدا لەژان کوکتوم پرسی: ((ئەگەر گرفتێك بێتە پێشەوە چی دەکەیت؟))

کوکتو پرسیاری کرد:((چ گرفتێك؟))

وتم :((بۆ نموونە ئەگەر هەر ئێستا ئەم ماڵە گڕی تێبەربێت و ناچاربیت تەنیا شتێك لەگەڵ خۆت ببەیت: کام یەك لەم شتانەت هەڵدەبژارد ؟))

ژان کوکتو ساتێك وەستاو گوتی: ((ئاگرم هەڵدەبژارد !))

تێبینی دەکەیت! دەبێت وەك ((ژان کوکتو)) لە دەمی ڕوودانی کێشەدا لە بری دەستەپاچەبوون و نیگەران بوون سەرەتا لەگرفتەکە بکۆڵێتەوە و دەم و دەست چارەسەری بکەیت!

مشکلی نیست کە آسان نشود   مرد خواهد کە هراسان نشود

واتە: گرفتێك نییە کە ئاسان نەبێت، پیاوی دەوێت کە هراسان نەبێت.

٢- مشکلات (بەرێنوسی فارسی) ئەگەر (م)ەکەی لێبکەینەوە(شکلات) واتە شوکولاَت دەمێنێتەوە واتە لە کێشەوە دەبێە شیرینی.(و).

خوداوەند لە سورەتی انعام ئایەتی ٥٩ دا دەفەرموێت:

﴿ وما تسقط من ورقة إلا يعلمها ﴾

((هیچ گەڵایەك لەدار ناکەوێتە خوارەوە بە ئاگاداری خوا نەبێت))

بە پەی بردن بەم پرسە و ئەمەی کە گشت کاروبارەکانی ئێمە لە ژێر نیگای قوڵی خواوەندا بەڕێوە دەچێت، سەیرێکی کێشەو گرفتەکانی خۆمان دەکەین.

ئەو گرفتانەی کە دەرئەنجامەکەیان ئازارو مەینەتە لە دوو ڕێگەوە دووچارمان دەبن:

- هەڵبژاردنی خواوەند!
- هەڵبژاردنی خۆمان!

بەڵام هەڵبژاردنی خواوەند چی دەگەیەنێت؟ دەبێت ئێمە بزانین هاتووینەتە ئەم دنیا بۆ تاقیکردنەوە نەك بۆ پشوو؟ بەڵام بابزانین جیاوازی گەورەی پشوو لەگەڵ ئارامی چییە!

تاقیکردنەوەی یەزدانی چییە؟

پرسیارێك: ئەگەر ڕۆژێك تۆ مامۆستای پۆلێك بیت، هەوڵی خۆت بۆ فێرکردنی سەرجەم قوتابییەکان دەخەیتە کار بەڵام هەمیشە کام یەك لە قوتابییەکان دەخەیتە ژێر زۆرترین چاودێری و ئاگاداریەوە؟

بێگومان قوتابییەك کە لە ڕووی وانەکانییەوە لە هەلومەرجێکی باشترو لە ڕووی ئاکاریشەوە دامەزراوە و هەوڵدەدەیت بەمەبەستی بەرگرتن لە دابەزینی ئاستی بەردەوام ئەزموون و تاقیکردنەوەیان لێبگریت، لەم تاقیکردنەوەدا ئەگەر قوتابییەکانی تر نمرەکانی وەك: ١١ وەربگرن، باکت نییە بەڵام ئەگەر ئەو قوتابییە یا ئەو قوتابیانەی سەرنجیان ڕاکێشاویت نمرەی ١٨ش وەربگرن، تۆ زۆر دەشڵەژێیت و دەستبەجێ لە هۆکارەکەی دەکۆڵێتەوە، باری ئێمەش لە پۆلی وانەی خودا بەم جۆرەیە، ئەوانەی کە قوتابی خۆشەویست و بەندەی باشی خودان زیاتر دەکەونە بەرتاقیکردنەوە!!

عاریفەکان دەڵێن: ئەوانەی کە لەخودا نزیکترن، ئازارو مەینەتیان زیاترە!

لێرەدا وەڵامی پرسیارێك کە ڕەنگە ساڵانێك لە زەینی خۆتانا ڕووبە ڕووی بووبنەوە، وەردەگرن کە بۆچی ئەو مرۆڤانەی کە پاکن، باڵاخوازن و لە هاوڕەگەزەکانی خۆیان بڕوادارترن وەوا لەم دنیادا دوچاری ئازاری زیاتر دەبن، چونکە ووتوویانە:

در مسلخ عشق جز نکو را نکشند	لاغر صفتان زشت خو را نکشند
گر عاشق صادق زکشتن مەگریز	مردار بود هر آن کە او را نکشند

واتە: لە قەسابخانەی عەشقدا جگە لەچاك ناكوژنەوە، خەسڵەت لاوازە بەدخووەكان ناكوژنەوە، ئەگەر عاشقی ڕاستەقینەی لەكوشتن هەڵ مەیە، مردار دەبێتەوە ئەوەی كە نەیكوژنەوە.

و ئەمەش بزانین كە كەمێك خەم خراپ نییە بۆمان، بگرە زۆرجار باشیشە، چونكە، لە پشت هەر ئازارو مەینەتیێكەوە، وانەیەك شاراوەیە!

((بایەزید بوستانی)) دەڵێت: **((خوداوەند شەوێك بەمنی فەرموو: لە هەرجێیەك دڵێك خەمبارە من لەو دڵەدا ئامادەم و ئەو دڵە هی منە!!**

عاریفەكان، ڕەنج كێشان و دواجار سوتان بەخۆش بەختی دەزانن و دەڵێن: **((لە گوڵزاری جیهان دا، گوڵێك كە دەسوتێت و دەبێتە گوڵاو، بەختەوەرترە لەو گوڵەی كە لەسەر خار ڕوواوە و یەك دوو ڕۆژێك دەمێنێتەوە و پاشان دەژاكێت و ووشك دەبێت!))** ((لوئیزهی)) دەڵێت: **ئاگاداربە، لەدنیادا ترس ڕێگە بە دڵت مەدە، بەزوویی بۆت دەردەكەوێت چەند پلەی بەرزە ڕەنج كێشان و دڵ بەهێزبوون!))**

بەواتایەكی تر ئامادەیی ڕەنج و مەینەت كە دەرەنجامەكەی خەمە، نزیكبوونەوەیە لە بارەگای خودا، بەڵام ئەگەر سەبر و دان بەخۆداگرتنی لەگەڵدا بێت هەروەك خواجەی شیراز دەڵێت:

بادل خونین لب خندان بیاور همچوجام
نی گرت زخمی رسد آیی چو چنگ اندر خروش

واتە: بەدڵی خوێناویەوە لێوبەخەندە بە هەروەك جام نەك ئەگەر برینێكت بەركەوێت هاوارت لێهەڵسێت هەروەك ساز.

و ((كولین مك مارتی)) بۆ پشتگیری كردنی ووتەكەی حافیز دەڵێت:

ئەودەمەی گرژی و مۆنی زاڵ دەبێت بەسەر خەندەی لێودا
ئەو ساتەی كەوا هەست دەكەیت هەموو شتێك هەرەس دێنێت
بەڵێ خۆڕاگر بە!
و ئەو ڕێگایەی گرتووتەبەر، دژوار و ناهەموار دەبێت.
هەمدیس، خۆراگربە!

ئایا كێشە و گرفت و شكستەكان لە بەهای ئێمە دێننە خوارەوە؟

لەم داستانەی خوارەوەدا بەشوێن وەڵامەكەیدا بگەڕێ.

سەرگوزەشتەی گرفتە و پارە:

وتاربێژێك لە كۆڕێكدا كە ژمارەیەكی زۆر ئامادەی بوون پارەیەكی ١٠٠ دۆلاری لە گیرفان دەرهێنا و پرسیاری كرد: كێ حەز دەكات ئەم دراوەی هەبێت؟

هەمووان دەستیان هەڵبڕی.

وتاربێژ وتی: زۆرباشە من ئەم دراوە بە یەكێك لە ئێوە دەبەخشم بەڵام بەر لەوە دەمەوێت كارێك بكەم پاشان دراوەكەی گرمۆڵە كردو پرسی: كێ حەز دەكات ئەم دراوەی هەبێت؟

دیسان ئامادە بووان دەستیان هەڵبڕی.

ئەم جارە وتاربێژەكە دراوە گرمۆڵە بووەكەی فڕێدایە سەرزەوی و چەند جارێك پێ پڕنەی كرد پاشان دراوەكەی هەڵگرت و پرسیاری كرد! باشە، ئێستا چ كەسێك ئامادەیە ببێتە خاوەنی ئەم دراوە؟

دیسان هەمووان دەستیان هەڵبڕی.

وتاربێژ وتی: هاوڕێیان دەبینن! لەگەڵ ئەو هەموو بەڵایەی من هێنام بەسەر دراوەكەدا شتێك لە بەهای دراوەكە كەم نەبوو، درێژەی دایە،

ئازیزەكانم! لە ژیانی واقیعیش دا بەهەمان شێوەیە، ئێمە لە زۆر حاڵەت دا بەو بڕیارانەی كە دەیدەین یان بەو كێشەو گرفتانەی دێنە ڕێمان، دەچەمینەوە، گرمۆڵە دەبین، تۆزاوی دەبین و وادەزانین كە ئیدی هیچ بەهایەكمان نییە، بەڵام هەرگیز بەم جۆرە نییە و بەدەر لەوەی چ بەڵایەكمان بەسەردا هاتووە، هەرگیز بەهای خۆمان لەدەست نادەین و هێشتا بۆ كەسانێك كە ئێمەیان خۆش دەوێت، مرۆڤێكی گرانبەهاین! و لەهەمووی گرنگتر بۆ خۆمان كە ئامانجدارین و بەئاگا!

و لەیادمان نەچێت كە ئازارەكان هەمیشە تێدەپەڕن و ئەمەش دەگوزەرێت.

بەگوتەی شاعیرێكی دانا:

پادشاهی در ثمینی داشت	**بهر انگشتری نگینی داشت**
خواست نقشی باشدش دوثمر	**هر زمان كه افكند به نقش نظر**
گاه شادی نگیردش غفلت	**گاه اندوه نباشدش محنت**
هرچه فرزانه بود در ایام	**كرد اندیشەی ولی خام**
ژنده پوش پدید شده آندم	**گفت: بنگار ((بگزرد این هم))**

پادشایەك گەوهەرێكی بەنرخی هەبوو دەیویت بیكات بە نقیمێی ئەڵقەیەك و نەخشێكی لەسەر هەڵبكۆڵرێت كە دوو سودی هەبێت، لەدەمی شادیدا غەفڵەت ڕوی تێنەكات و لەدەمی پەژارەشدا مەینەتبار نەبێت، هەرچی دانای ئەوسەردەمەبوو بیریان كردەوە بەڵام كرچ وكاڵ، شرپۆشێك كە هەر لەو ساتەدا سەروكەللەی پەیدا بووبوو وتی: بنوسە(ئەمەش كۆتایی دێت).

بەڵام تێكۆشان و كۆڵنەدان بۆ نەهێشتنی گرفتەكان لە بیرنەكەین، داستانێكی شیرینتان لەبارەی فیداكاریەوە بۆ بگێڕمەوە:

دەڵێن: لە بەغداد دزێكیان لە سێدارە دابوو، ((جونەید)) یەكێك لە عاریفەكانی سەردەمی خۆی، هاتە بنی سێدارەكە و پێی دزەكەی ماچ كرد، هاورێكانی لە هۆكاری ئەم كارە سەیرەیان پرسی: جونەید وتی: ((هەزار ڕەحمەتی لێ بێت كە لە كارەكەی خۆی دا مەرد بووە و بەجۆرێك ئەم كارەی جێبەجێ كردووە كە سەری لە پێناویا دانا.))

ئایا ئێمە لە پێناوی نەهێشتنی گرفتەكاندا هێندە فیداكاریمان هەیە؟

ووتەی بیرمەندێك گەرم و گوڕمان پێدەبەخشێت، دەڵێت:

كارێك كە لە بەرامبەر ئێمەدایە

هەرگیز،

بەگەورەیی ئەو هێزە نییە

كە لە پشت سەری ئێمەوەیە.

((لیۆناردۆ داڤێنشی)) بەتوانایەكی تایبەتەوە دەڵێت:

كێشەو ئاریشەكان ناتوانن ئێمە تێك بشكێنن.

هەر ئاریشەیەك لە ئاست بڕیاری یەكلاكەرەوەی مندا

چۆك دادەدات!

و ((هلن كلر)) ڕێگای تێپەڕین لە كێشەكان وەك تێپەڕین لە شیوە تاریكەكان دەزانێت و دەڵێت:

ئەگەر شیوە تاریكەكان بۆ تێپەڕین نەبوایە

ساتەوەختی گەیشتن بە لوتكەی شاخ هێندە چێژ بەخش نەبوو

((ڤیرژیل)) بەتوانابوون بەمەسەلەیەكی زەینی دەزانێت و دەڵێت:

ئەوانە بەتوانان، چونكە پێیانوایە دەتوانن!

هەڵبژاردنی خۆمان: جۆرێکی تر لەو ئێش و ئازارانەی کەدێنە ڕێمان، بژاردەی خۆمانە، ئێمە، لە کێشمەکێشی ڕۆژگاردا بەهۆی کەم ئەزموونی و ڕاوێژنەکردن و نائاگایی کارانێك ئەنجام دەدەین کە لە ئایندەدا دوچاری ئازارو مەینەتێکی زۆردەبین، بەڵام نابێت بهێڵین نائومێدی ڕوومان تێبکات و لە هەر کێشەیەکدا دوچاری قەیرانی ڕۆحی و ئازارو مەینەتی زۆربین، نابێت لەیادمان بچێت کە خوداوەند هەرگیز ئێمەی لە بیر نەکردووە و بەتەنها جێمان ناهێڵێت، چونکە خۆی وتوویەتی:

من لە دایك و باوك بۆ ئێوە نزیکتر و میهرەبانترم!

هەڵبژاردنی خۆمان:

((ئۆشۆ)) لەبارەی ((هەڵبژاردنی خۆمان)) یا ((کێشە خۆکردەکان)) تەنیا بەگێڕانەوەی داستانێك دەگێڕێتەوە:

لە هیندستان، ڕاوچییەکان بۆ ڕاوکردنی مەیموون کونێکی بچووك دەکەنە گوێزی هیندی، مۆزێك لەناویدا دادەنێن و لەژێر خاکدا ئەیشارنەوە.

مەیموون نزیك دەبێتەوە، دەست دەکات بەناو گوێزە هیندیەکەدا و مۆزەکە هەڵدەگرێت بەڵام چیتر ناتوانێت دەستی بهێنێتە دەرەوە، چونکە مشتی بەدەمی کونەکەدا نایەتە دەرەوە، لە بری ئەوەی مۆزەکە واز لیّ بێنێت بەردەوام لەگەڵ شتێکی مەحاڵدا دەجەنگێت و لەم کاتەدا ڕاوچی زۆر بەسانایی مەیموونەکە ڕاو دەکات.

((ئێمەش بەم جۆرەین، بەدەستی خۆمان دەکەوینە ناو تەڵەی کێشەکانەوە، بەڵام لە شتێك کە بەدەستمان هێناوە دەست هەڵناگرین، خۆمان بە ئاقڵ دەزانین، و ئەم کارە لوتکەی گەوجێتیە!))

((چی پی و سوانی)) لە یەکێك لە بیرەوەریەکاندا لە ((ئانجالی)) — یەکێك لە عاریفەکانی هیند — بەم جۆرە دەدوێت:

داستانی ژنێکی نابینا:

((ئانجالی)) هاوڕێ لەگەڵ ژمارەیەك لە هاوڕێیەکانیدا لە ژێر سەقفێك لە ئەستێرە درەوشاوەکاندا دانیشتبوو لەگەڵیاندا دەربارەی عیشقی خوداوەند و بەزەییە بێسنوورەکانی گفتوگۆی دەکرد، ئەو دەیگوت: لە هەموو ڕووداوەکاندا خواستی خودا ببینن کە دایکی هەمیشە بەسۆزو میهرەبانی هەموومانە، لە ساتەوەختی مەینەت و تێکشکاندا هەروەك

ساتەکانی چێژ و سەرکەوتن درود بۆ نوری بەخشندەیی و سۆزی ئەو بنێرن، ئەو دەمە مەینەت چیتر ئێوە ناگەزێت و سەرکەوتن ئێوە لەخۆبایی ناکات.

لەم کاتەدا ژنێك بەوێدا تێپەڕی کەخەمێکی قوڵ دڵی دەگوشی، ژنە قسەکانی ئانجالی بیست و پێی وت: وتنی ئەم قسانە بۆ تۆ ئاسانە، برینی مەینەت، تەنها بۆ کەسانێکی وەك من کە ڕۆژانە ئازار دەچێژن ئاشنایە، تۆ دەربارەی خودا و نوری خودا دەدوێیت، بەڵام مەخابن دنیایەك کە ئێمەی تێدا دەژین تەڵخ و تاریکە، دنیایەك کە ناپاکی تێیدا گەشە دەکات و پاکی مەینەت و ئازاری دۆزەخیانە دەچێژێت.

ئانجالی، تەماشایەکی ژنەکەی کرد کە منداڵێکی لەئامێز گرتبوو پێی وت:

هەر ئێستا منداڵەکەت بکوتە بە زەوی دا، بیکوتە بە زەویدا.

ژنە، کە واقی وڕمابوو وتی: تۆ پیاوێکی سەیریت، چۆن دەتوانم منداڵەکەم بکێشم بەزەوی دا؟ ئەو دەمرێت!

ئانجالی پرسیاری لێکرد: ئایا لە بەرامبەر هەزار لیرەدا ئەم کارە دەکەیت؟

ژنەکە لە وەڵام دا وتی: تەنانەت ئەگەر بە ئەندازەی ئەستێرەکانی ئاسمان لیرەی ئاڵتونم بدەیتێ ئامادە نیم ئەم کارە بکەم.

ئانجالی پرسیاری کرد: ئایا دڵنیایت ئەگەر فەرمانڕەوایی وڵاتێکیش بەتۆ بدەن ئامادە نیت منداڵەکەت بکێشیت بە زەوی دا؟

ژنەکە وتی: وەك ڕۆژی ڕووناك وایە کە بەهیچ نرخێك فڕێ ی نادەم، منداڵەکەم بۆمن لە هەموو سەروەت و سامانێکی دنیا بە نرخترە.

و پاشان منداڵەکەی گوشی بەسنگیەوە.

ئەودەمە ئانجالی وتی: دایە! ئایا واهەست دەکەیت کە تۆ منداڵەکەت زیاتر لەخوداوەند کە عاشقی ڕۆڵەکانییەتی خۆشتر دەوێت؟

ژنەکە لە مەبەستەکەی گەیشت و ئەم ئاگاییە وەك نورێکی نوێ بوو لە دەروونی دا، پرسی: ئەگەر خوداوەند لە ڕاستیدا ئێمەی خۆش دەوێت، کەواتە ئەم هەموو دەرد و خەمە لە دنیادا لەپای چی؟

ئانجالی وتی: خەم ومەینەت لە بەرنامەی خودایی دا، شوێنی خۆی هەیە، کاتێك منداڵەکەی تۆ نەخۆش دەکەوێت، ناچاری دەکەیت دەرمانی تاڵ بخوات و گرنگی بە هاوار و فرمێسکەکانی نادەیت، ڕۆحی ئێمەش نەخۆشە، خوداوەند وەك دایکێکی بەسۆز، دەرمانە

تاڵەکانی ئێش و ئازار بەسەر ئێمەدا دەبارێنێت، لە مەینەت هەڵ مەیە، هەوڵمەدە لێی هەڵبێیت بەڵکو بە ڕۆحیەتێکی دروستەوە قبوڵی بکە. مەینەت لە ڕاستیدا تاقیکردنەوەێکە ژیانی تۆ دەوڵەمەند و ڕۆحیشت بەهێز دەکات، مەینەت ئاوێنەی ڕۆحت زاخاو دەدات و تۆ کاتێك تەماشای بکەیت ڕوخساری قەشەنگی خوداوەند دەبینیت، ئەو دەمە دەزانیت کە لەهەموو پێشهاتەکاندا سۆزو بەزەیی شاراوەیە، هەموو شتێك خێرە، چ ئەمڕۆ و چ هەزار ساڵ دواتر، لەخوداوەند مەخوازە مەینەتیەکانت لاببات، بەڵکو داوای لێبکە بتکات بە بەندەی ڕاستەقینەی خۆی.

بە ووتەی ((جیم ڕۆهن)):

((ئاوات مەخوازە کارەکان ئاسانتر بێت، ئاوات خوازبە تۆ باشتربیت!))

کەسێك پرسیاری کرد: پێم بڵێ ئایا لە ژیانی واقیعیدا کەسێکت دیتووە کە ئەم ڕێگایەی تۆ بەم چەشنە دڵگیرە لەبارەیەوە دەدوێیت، بڕی بێت؟

ئانجالی چەند ساتێك وەستاو پاشان وتی: ساڵانێك لەمەوبەر بە گوندێکدا گوزەرم کرد، چوومە ناو کەلاوەیەکی وێرانە، ژنێکی بەساڵاچووی نابینام بینی کە لەوێ دا لەسەر زەوی دانیشتبوو، ئەو ژنێکی یەکجار نەدار بوو کە لەوپەڕی هەژاریدا دەژیا، بە دیتنی ئەو دۆخە نالەبارە و تەنهاییەکەی وتم: دایە، دەبێت زۆر هەست بەتەنهایی بکەیت، ئەو بە دەنگێك کە هێشتا لە گوێچکەم دا دەزرنگێتەوە، وتی، نەخێر بەهیچ شێوەیەك، دراوسێکان منیان خۆش دەوێت و هەرچییەك پێویست بێت، بۆم ئەنجام دەدەن.

بەسەرسامیەوە لێم پرسی: بەڵام دایە، کاتێك زریان هەڵدەکات و باران لە سەقفی ئەم کوخەوە چکە دەکات چۆن بە تەنهایی دەژیت؟

وتی: من هەست بە تەنهایی ناکەم، دڵی من لە خۆرەتاو و باران دا وەك یەك ئاسوودەیە، جیرانە باشەکان هەموو ئەوەی کە دەمەوێت پێم دەدەن، داخوازیەکانی منیش زۆر کەمن.

لە قسەکانی دا شتێ هەبوو کە بەمنی دەوت ئەم ژنە نابینا و بەساڵاچوو هەزارە خاوەن ڕازی شاراوەی شادومانییە، لە بەرپێی دا دانیشتم و چاوم بڕیە ڕوخسارە نورانی و پاکیزەکەی، چەندین پرسیاری یەك لەدوای یەکم لێکرد، بەڵکو پەی بەڕازەکەی ببەم، سەرەنجام وتی: من هەست بەتەنهایی ناکەم، چونکە مەعشوق هەمیشە لە پاڵ مندایە، لە تاریکی و لە ڕووناکی دا، کاتێك هەمووان لەخەودان ((ئەو)) بانگ دەکەم و ((ئەو)) بەبێ دەنگ دێت، لەگەڵ ((ئەو)) قسە دەکەم، ((ئەو)) لەگەڵ من دەدوێت، لەگەڵ بووونی ((ئەو)) دا پێویستم بە هیچ

نییە، ((ئەو)) هەموو شتێکە لە هەموو شتێکدا، بێگومان ((ئەو)) ئەو ((یەکە)) یە لە ((گشت)) دا!

هەروەها کە گوێم بۆ قسەکانی دەگرت داهاتمەوە تا پێیەکانی ڕاموسم، چاوەکانم فرمێسکیان تێزابوو، دەنگم لە تاو هەڵچوونی هەست و سۆزم دەلەرزی، دەمزانی لەوێ دا کەسێك دەژییێت کە خوداوەند تاکە واقیعیەتی ژیانیەتی!

وتی: ((هەموو ئەوەی خێری منی تێدا بێت، خوداوەند بۆم دێنێتە پێشەوە و هەرچییەك بێتە ڕێم، لەلایەن خوداوە بۆ خێری منە، بەبێ خوداوەند هیچ جۆرە شادومانییەکی ڕاستەقینە بوونی نییە، ئارامی ئێمە، لە ئیرادە و خواستی ئەودا حەشار دراوە و چەند زیاتر لەگەڵ خواستی ((ئەو)) هەماهەنگ بین خۆشی و ئاسوودەییەکی مەعنەوی زۆرتر، ڕۆحیمان تەژی دەکات.

ئەم ژنە پیرو هەژار و نابینایە یەکێك بوو لە ئەویندارانی ڕاستەقینەی خوداوەند، ئەو لەحزوری مەعشوقەکەی خۆی دا، واتە، خوداوەند دەجولاو زیندوو بوو دەیوت((خوداوەند هیچ دەمێك من بە تەنها جێ ناهێڵێت، هیچ کاتێك چاو لەمن کەلا ناکات وەك:منداڵێك کە پشت بەدایکی دەبەستێت ((پشت)) بە ((ئەو))دەبەستم. بەم پێ یە لە کاتێکدا کە لە ترس، ئارەزوو، تووڕەیی، و گشت هەستە خۆپەرستانەکان ڕەهابوو، هیچ شتێکی لە ئازار و مەینەتیەکانی ژیان هەست پێنەدەکرد، ئەو ژوانگەی خۆی لە ((ئەو)) دا دۆزیبوویەوە.

یەکێك لە عاریفەکان دڵێکی مەینەت چەشتوو بە گۆزەیەکی شکاو دەچوێنێت و دەڵێت:

مەست بە و مەخرۆشێ!
گەرم بە و مەکوڵێ!
شکاویە و بێدەنگ!
کە گۆزەی ساغ بە دەست هەڵدەگرن و شکاو بەسەرشان.

((پاولۆ کۆیلۆ))لە بیرەوەریەکانی ((ڕاماکریشنا)) وادەگێڕێتەوە: ڕۆژێك پیاوێك بۆلای ((بیبهی شانا)) هات و وتی: دەمەوێت بەسەر ئەو ڕووبارەدا تێپەڕم.

شانا هاتە نزیکی پیاوەکە و ناوێکی لەسەر کاغەزێك نووسی و لکاندی بە پشتی پیاوەکەدا و وتی: نیگەران مەبە! باوەڕی تۆ یارمەتیت دەدات تابەسەر ئاوەکەدا ڕێ بکەیت، بەڵام هەر ساتێك کە باوەڕەکەت لە دەست بدەیت، نوقم دەبیت.

پیاوەکە متمانەی بە(شانا) کرد و پێی خستە سەر ئاوەکە و بە سانایی بە سەر ڕووبارەکەدا هەنگاوی نا، کە ماوەیەکی بڕی لەپڕێکدا حەزیکرد بزانێت شاناچی لەسەر کاغەزەکە نووسیوە، کە لکاندی بە پشتیدا، کاغەزەکەی لێکردەوە و بەم جۆرە خوێندیەوە: یەزدان ڕاما، یارمەتی ئەم پیاوە بدە تا بە سەر ڕوبارەکەدا تێپەڕێت.

پیاوەکە بیری کردەوە، هەر ئەمە! ئەسڵەن ئەم یەزدان ڕاما کێ یە؟

لە هەمان چرکەسات دا کە گومان ڕووی تێکرد لە ئاوەکەدا چوو بە قووتا و نووقم بوو!

((بایەزیدی بەستامی)) ڕۆژێك وتی: **خودایا من کە شەست ساڵە تۆم خۆش دەوێت و وەڵام درایەوە: ئێمە تۆمان لە سپێدەی ئەزەلەوە خۆش دەوێت!))**

ئەم دەربڕینە، ڕوانینی عاشقانەی خودایە بۆ ئێمە!

ئەگەر وەك مارتین وا هەست نەکەین کە: خوداوەند مردووە!

بیرەوەریەك لە مارتین لۆسەر کینگ- ڕێبەری ڕەش پێستەکانی ئەمریکا- تان بۆ دەگێڕمەوە:

داستانی مارتین و مردنی خودا:

ڕۆژێك مارتین بەسیمایەکی یەکجار خەمبارەوە هاتەوە بۆ ماڵ، خێزانەکەی دەپرسێت: چی قەوماوە؟ بۆچی هێندە نارەحەتی؟ مارتین لۆسەرکینگ بە ڕیتمێکی تایبەتەوە دەڵێت: (هیچ نەبووە!!))

دوای چەند ساتێك خێزانەکەی کەجلەکانی گۆڕیبوو وە جلێکی ڕەشی تایبەت بە ماتەمینی لەبەر کردبوو، هات، مارتین بەسەرسامیەکەوە لیّ ی دەپرسێت: ((چی بووە؟ بۆچی بەرگی ماتەمت پۆشیوە؟ هاوسەرەکەی دەڵێت: ((نازانیت؟ ئەو مردووە!!)) مارتین دەڵێت: ((کیّ)) خێزانەکەی لە وەڵام دا دەڵێت: ((خودا!)) مارتین بەسەرسامیەکەوە دەپرسێت: ((ئەمە چ قسەیەکە دەیکەیت؟)) خێزانەکەی دەڵێت: ئەگەر خودا نەمردووە، کەواتە بۆچی هێندە خەمباریت ؟!))

((شری ڕاماکریشنا)) عاریفی گەورەی هیند دەڵێت:

داوای خودا بکەن، هەروەك عاشقێك کە مەعشوقەکەی دەخوازێت.

هەروەك هەژارێك کە ئاتاجی زێڕە

یانوقم بوویەك کە داوای یەك هەناسە دەکات.

ئاوازی قەشەنگی عاشقی:

پیاوێك لە دنیای خەون دا لە سێبەرەکەی خۆی و شوێن پێیەکانی کە لە کەناری دەریا دەرچوو بوو دەڕوانیێ، بەڵام شوێن پێیەکی دیکەشی بینی، بەخوداوەندی گوت: ئەمە شوێن پێی کێیە کە هەمیشە لەگەڵ مندایە؟ خوداوەند وتی: کوڕم شوێن پییێی منە کە هەردەم لەگەڵ تۆدام، پیاو پاشماوەی ڕۆژەکانی ڕابردووی هێنایە پێش چاوی خۆی و ساتە قەیراناوی و دژوارەکانی لە ڕۆخی ژیانیدا بینی کە تەنها جێ پێیەکانی خۆی دیارە، بە گلەییەکەوە لە خوداوەندی پرسی: خودایا، کەواتە لەم هەلومەرجە سەخت و قەیراناویەدا کە من پێویستم بە تۆ بوو، بۆچی تۆ دیار نیت؟

خوداوەند وتی: ئازیزم ئەمە، ڕێك ئەو چرکە ساتانەیە کەمن تۆم لە ئامێز گرتووە و ئەمەیە کە شوێن پێیکانی تۆ لەسەر کەنار نەماوە و پیاو بەچاوێکی تەڕەوە تەماشای خودای دەکرد کە هەروەك باوکێکی بە بەزەیی زەردەخەنەی بۆ دەکرد.

((د . شەریعەتی)) سۆزی شیرینی عاشقانە و حزوری خوداوەند بەجۆرێکی تر دەچڕێت:

ئەگەر تەنهاترینی تەنهاکان بم

دیسان خوداوەند هەیە

ئەو جێنشینی گشت نەبوونییەکانە

نەفرین و ئافەرینەکان بیێ ئاکامە

ئەگەر گشت مرۆڤەکان ببنە گورگی هار

لە ئاسمانەوە ڕق و کینە بەسەرما بێتەخوار

تۆ میهرەبانی زیان لێنەکەوتووی منی

ئەی پەناگەی ئەزەلی

تۆ دەتوانی جێنشینی گشت بیێ پەناییەکان بیت!

نووسەر بڕوای وایە کە دڵ هەروەك پەرستگایەکە لەحاڵەتی پاکیزەیی دا، مەعشوق تێیدا کەژاوەی لیێ دادەنێت و دەڵێت:

بەسەر میعراجی ئەستێرەوە

بەسەر شینایی ئاسمانی هەستی یەوە

بەڕاسەری هێلانەی فریشتەکانەوە

بەسەر لوتکەی پەلکەزێڕینەوە

لە دڵی کتێبی سەوزی خودادا

یەك وتەیان نووسیوە
پەرستگای دڵ پاك ڕاگرە.
تاوەکو ببێتە نشینگەی مەعبود!

بەڵام بە دەرك کردنی ئەم هەموو چەمك و مانایانە دەزانین کە خوداوەند لەسەرجەم کاروبارەکانی ئێمەدا ئامادەیی و حزوری هەیە، هەندێك جار دڵتەنگ دەبین و ئاسمانی چاوەکانمان هەوری و شێدار دەبێت، بەڵام دەبێت بزانین هەر ئاسمانێکی هەوری دواجار بارینێکی پێیە و دوای بارینەکەش، سەوز بوونی تەڕوپاراوی و نوێ بوونەوە و شادومانی لەمەزرای دڵماندا دەبینین!

بەڵام، نەوەك ڕۆژێك بۆنی یادی خودا لە دڵماندا بمرێت و لە هەق جیا بینەوە وەك وتراوە:

هەرکەسێك جەستەی مرد، لە خەڵك جیا دەبێتەوە
و هەرکەسێك دڵی مرد لە هەق جیا دەبێتەوە
بێ باوەڕ گیان دەدات و باوەڕدار گیان دەبەخشێت
نرخی جەستە، بە گیانە.
نرخی دڵ بە باوەڕ.

بەڵام دەبێت بزانین و فێربین کە لە دژوارترین هەل و مەرجیشدا دەتوانرێت هەرچەند بە سەختیش بێت زەردەخەنەیەك بخرێتە سەر لێو.

بەڵام، بەڕاستی خەندە چ سوودێکی هەیە؟ دەمەوێت دواین دیاردەی پزیشکی و پزیشکی دەروونزانیتان لە باسی داهاتوودا بۆ بگێڕمەوە

((سوودی خەندە!))

پوختەی بابەتەکان:

- ئەگەر باوەڕ بێنیت کە (کێشەکان = ژیان) ئیدی هێندە پرتەوبۆلە ناکەیت!
- هێشتا، ئێمە باوەڕمان نەکردووە کە ژیانی بێ گێرەوکێشە بوونی نییە!
- ئەگەر بزانین کە نیوەی کێشەکانی ئێمە لەبەر چاوی خوداوەندا لەدایك دەبن و دەرك بەوە بکەین کە بوونی هەر کێشەیەك بۆ ئێمە حزوری مامۆستایەك و لە ئاکام دا ئەزموونێکی سوودبەخشە، ئیدی هێندەش لە ژیان قەڵس نابین.
- ئاوڕێك لە کێشەکانی ڕابردوو بدەرەوە، ساتە وەختێك هەبوو کە هەستت دەکرد چیتر ئومێدێك بە ژیان نەماوە و هەنوکە بە زەردەخەنەیەکی لێوانلێو لە چێژی بەدەست هێنانی ئەزموونێك لێی دەڕوانیت، دڵنیابە سبەینێش بەخەندەوە تەماشای کێشەکانی ئەمڕۆت دەکەیت!

- لەیادمان بێت وەك مامۆستایەك لە كێشەكان بڕوانین!
- دەبێت باوەڕ بێنین كە لە ناوجەرگەی كێشەكاندا هەرگیز تەنها نین، ئەگەر نەختێك خۆمان بگرین و لە هەر بۆچییەك خۆمان قوتار بكەین و بیر لە ئەو بكەینەوە، ئەوددەمە دەبینین چۆن كێشەكان كاڵ دەبنەوە و نامێنن!
- لە بیرت نەچێت! لەگەڵ كێشەكاندا مەجەنگێ! خۆش بوێن و بزانە هاتوون تاوەكو تۆ زاخاو بدەن و بەرزیت پێببەخشن.

كاكلەی باس:

بۆ نەهێشتنی كێشەكان، ئارام بە، پشت بە خودا ببەستە، بیربكەوە، پاشان قۆڵی لێ هەڵماڵە! ئەو دەمە دەستەكانی خوداوەند دەبینیت كە لە تۆ زووتر دەست بەكار بووە!

زەردەخەنەی چارەسەر:

((هۆكاری ئەمەی كە پێناكەنیت، ئەوە نییە كە پیر بوویت، تۆ پیر دەبیت، چونكە پێناكەنیت!)) ((لوئیزهی))

((ئۆشۆ)) بەزەردەخەنەیەكەوە ووتەكەی ((لوئیزهی)) پشت ڕاست دەكاتەوە و دەڵێت:

پێكەنین نزاوپاڕانەوەیە

ئەگەر بتوانیت پێبكەنیت، فێربوویت كە چۆن نزا بكەیت

شێلگیر مەبە!

ڕوترش هەرگیز ناتوانێت كەسێكی ئاینی بێت.

كەسێك كە دەتوانێت پێبكەنێت، كەسێك كە تەنز ئامێزی و گشت گەمەكانی ژیان دەبینێت، پێدەكەنێت.

و لە هەناوی هەمان پێكەنین دا بە ئیشراق دەگەیت.

بهێڵە پێكەنینەكەت، پێكەنینێك بێت لەناخی دڵەوە

پێكەنینێكی لەم چەشنە دیاردەیەكی دەگمەنە

ئەو دەمەی هەر خانەیەكی لاشەی تۆ پێبكەنێت

ئەو دەمەی هەر ڕیشاڵێكی وجودت لەخۆشیانا هەڵبلەرزێت

بەئارامیەكی گەورە دەگەیت

کارگەلێکی کەم پێدەزانین کە ئەوپەڕی بەنرخن.

پێکەنین یەکێکە لەو کارانە

((ڤینیوم)) فیزیکزانی فەرەنسی بڕوای وایە، کاتێك ماسوولکەکانی دەموچاو دەجولێنرێن، میکانیزمەکانی هۆرمۆنی مێشك دەست بەچالاکی دەکەن، ماسوولکە جیاوازەکانی دەموچاو کە بۆ پێکەنین، پیشاندانی تووڕەیی، بێزاری و هتد ... بەکار دەهێنرێن. هەموویان پەیوەندیان بە نێرەرە دەماریەکانەوەیە لەمێشکدا، ئەم نێرەرانە پەیامی کیمیایی بۆ تەواوی جەستە دەنێرن، ڤینیۆم درێژەی دەداتێ: پێکەنین کاریگەری ئەرێنی لەسەر ئەم هۆرمۆنانە جێ دێلێت، لە بارێکدا کە حاڵەتەکانی دیکەی دەم و چاو کاریگەری نێگەتیڤیان لەسەر ئەم هۆرمۆنانە هەیە و حاڵەتەکانی ڕوخسار لە ڕاستیدا کاریگەریەکی قوڵیان لەسەر چۆنییەتی بیرکردنەوە و هەستی ئێمە هەیە!

بەم دواییانە زانا ئەمریکیەکان گۆڕانکاریەکی بەرفراوانیان لەم بوارەدا دەستپێکردووە، لەوانە: کاتێك ژمارەیەك لەو کەسانەی تاقیکردنەوەیان لەسەردەکرا دەستیان بە پێکەنین دەکرد، ڕێژەی لێدانی دڵیان کەم دەبوویەوە، فشاری خوێن دادەبەزی و سیستەمەکانی جەستە هێور دەبوونەوە، لەکاتی پێکەنیندا تێکڕای گۆڕانکاریەکان بۆ سیستەمەکانی جەستە سوودبەخش بوون، لەکاتێکدا گۆڕانکاریەکانی دیکەی دەموچاو، کاریگەری نێگەتیڤیان هەبوو!

لە ئاکام دا، پێکەنین ڕۆڵێکی گەورەی لە بەهێزکردنی تەندروستی و دوورکەوتنەوە لە نەخۆشیدا هەیە، تەنانەت ئەگەر وەختێك لەناخی خۆماندا هەست بە چارە ڕەشی دەکەین، دەبێت درێژە بە پێکەنین بدەین و یارمەتی سیستەمەکانی جەستەی خۆمان بدەین تا ئارام و ئۆقرە بگرن، **چونکە خودی ژیان، شادی یە!**

زانایان بەم ئاکامە گەیشتوون کە: کاری سەرەکی پێکەنین و خەندە، کەمکردنەوەی گوشاری دەروونی و بارگرژیە کە بە گەورەترین فاکتەری تەندروستی دادەنرێت لە سەدەی بیستەم دا!

دکتۆر ((جۆزیف مۆرفی)) دەڵێت: **((حاڵی حازر بەم ڕاستیە گەیشتووین کە مرۆڤە شادەکان، زۆربەی جار کەمتر لە کەسانێك کە بە شێوەیەکی سەرەمڕ هەست بە نیگەرانی و چارە ڕەشی دەکەن، نەخۆش دەکەون!))**

لە وێوە کە مرۆڤەکان لە بنچینەدا بوونەوەرانێکی زۆر چاولێکەرن، بەسانایی حاڵەتی کەسەکانی تر کاریان تێدەکات: کەواتە، کەسانێك کە خەندەیان لەسەر لێوە بەشێوەیەکی ناخود ئاگا ((لاشعور)) کاریگەری باش لە سەر دەوروبەرەکەیان جێدێڵن!

((ئیمانۆئیل)) دەڵێت:

بەشادی، ستایشی خودا ومیوانداری ژیان دەکەین!

((ئەنتۆنی رۆبنیز)) کەسێك کە — بەیارمەتی وێنەی زەینی ئەرێنی — لە ژیانی پڕ چەرمەسەری خۆی ڕزگارکرد دەڵێت:

کەسانێکی زۆر تەنها لەبەرئەمە دوچاری جۆرەها نەخۆشی دەبن کە خۆیان و دنیای دەوروبەریان لە ڕادەبەدەر بەجدی وەردەگرن، هەندێ کات کەسەکان لە ڕاستیدا لە پێکەنین دەترسن، چونکە واهەست دەکەن، خەندە و پێکەنین دەبێتە مایەی ئەوەی بە کەسانێکی بلّح و مێشك پوچ بکەونە بەرچاو و گاڵتەجاڕیان پێبکرێت، ئەگەر بە باشی بیر لەم مەسەلەیە بکەیتەوە، بۆت دەردەکەوێت، خەندە و پێکەنین لە ڕاستیدا بەشێکن لەو چالاکیە هۆشمەندیانەی کە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت، مرۆڤەکان تاکە بوونەوەرێکن کە دەتوانن زەردەخەنە بکەن، پێبکەنن و لە نوکتەیەك چێژ وەربگرن.

ئێمە دەبێت ئەم توانستە لە خۆماندا هەرچی زیاتر پەرە پێبدەین، توانای پێکەنین زیاتر لە هەر شتێك مرۆڤ لە گیانلەبەران جیادەکاتەوە. گیانلەبەران دەتوانن نیگەران بن، ترس و بیمیان لێ بنیشێت، بەڵام ناتوانن بە دەنگی بەرز پێبکەنن، لە ڕاستیدا، خەندە زیاتر لە هەر شتێکی تر میکانیزمێکی ئاسایشە کە تەنها بە مرۆڤ بەخشراوە بۆ ئەوەی بتوانێت تەندروستی خۆی بپارێزێت و شادومانی ئەزموون بکات.

نووسەر لەو بڕوایەدایە:

((خۆشی و شادی، خودای ناخی مرۆڤە کە لە قوڵاییی ئەو دەئاخێزێت و نمایان دەبێت!))

بیرمەندێك خەندە بە موزیکی ژیان دەزانێت و دەڵێت:

خەندە ڕێك وەك خۆر وایە

هەموو ڕۆژ نوێ دەکاتەوە

ترۆپکەکانی ژیان

بەڕووناکی خۆی دەلاوێنێتەوە

و هەورەکان دوور دەخاتەوە

ڕۆح شادومان دەبێت کە ئاوازی ئەو دەبیستێت

و شەهامەتی خۆی بە توندی هەست پێدەکات

خەندە ڕاست هەروەك خۆرە

کە دێت و خەڵك چالاك دەکات

خەندە هەروەك موزيك وايە

لە دڵی مرۆڤ دا دەمێنێتەوە

و لە هەركوێ ئاوازەكەی دەبيستی

ناخۆشيەكانی ژيان بار دەكات

و ئەندێشە خۆشەكان، دەگەنە جێ

بە كۆكردنەوەی نۆتە شادی ئامێزەكان كە دەيچڕن

خەندە هەروەك موزيك وايە

كە ژيان شيرين دەكات!

بەگوێرەی دواين توێژينەوەی بيرمەندانی فەڕەنسی، بەشێوەيەكی مامناوەندی خەڵكی ئەمڕۆ، زۆر كەمتر لە پەنجا ساڵ لەمەبەر پێدەكەنن!

((ليزها جكينتۆن)) دەڵێت: **((كەسانێك كە بە ڕوويەكی گرژەوە هەميشە لەگەڵ دنيا بەرخورد دەكەن، زۆرجار لە قوڵايی ناخی خۆياندا هەست بە ترس دەكەن، ئەوانە تووڕە بوونی دەروونی خۆيان و شەرمەزاری خۆيان لە ڕوخسارێكی قايم و جديەوە حەشار دەدەن، لەكاتێكدا كە خەندە و پێكەنين هێمای كەسێتيەكی دەست و دڵ والاّ، كۆمەلاّيەتی و دڵخۆشە، پێكەنين، دەبێتە مايەی ئەوەی كەسەكان سەرنج ڕاكێشتر، ئەكتيڤ تر و گەنجتر بێنە بەرچاو!))**

((تۆماس كارلايل))لەو بڕوايەدايە: **((كاتێك مرۆڤەكان تووڕە و شەڕەنگێزن هۆرمۆنی ئادرناليـن ی زياتر بەرهەم دێنن و جەستەيان گرژ بووە و مێشك ئامادە و وريا دەكەن بۆ كار.**

بەلاّم كاتێك مرۆڤ زەردەخەنە دەكات، سەرجەم سيستەمەكانی جەستەيان ئۆقرە دەگرێت، ئێمە بەشێوەيەكی غەريزی بەرەو لای كەسانێك كێش دەكرێين كە زۆر زەردەخەنە دەكەن، ئەوانە جوانتر و باشتر لە كەسانێك كە بەدەگمەن خەندە دەكەوێتە سەرلێويان يا هەرگيز زەردەخەنە ناكەن، دێنە بەرچاو و ئێمە كەسانێك كە بەسانايی پێدەكەنن خۆش دەوێت، چونكە لەوان ناترسين!))

((ليزهاجكينتۆن))دەڵێت: **((چەند زياتر بتوانين شادومانی لەخۆمان و ئەوانيتردا بئافەرێنين، دنيايەكی قەشەنگترمان دەبێت!))**

((شكسپير)) دەڵێت: **((ئەوكەسانەی كە توانای خەندە و پێكەنينيان هەيە، كەسانێكی باشترن!))**

((هنری ڕابين ئيشتاين)) لە كۆتايی لێكۆڵينەوەكانی دا دەربارەی پێكەنين دەڵێت: **((يەك دەقە پێكەنين لە باريدايە بە هەمان ئەندازە ئارامی بەلاشەمان ببەخشێت كە ٤٥ دەقە دەرمانە تايبەتە ئارام بەخشەكان دەيبەخشێت.**

((ئارسەر کاسلەر)) دەرونزانی بەریتانی دەڵێت: ((لەگۆشە نیگای تەندروستیەوە، لەخۆبایی بوون، غەرِا بوون، شێلگیربوون و ووشکبوونی لە ڕادە بەدەر، ووشکبوونی جەستەی لێدەکەوێتەوە کە هەرئەمەش دەتوانێت هۆکاری دیسکی کەمەر، سەرئێشە، دوانزەگرێ، نەخۆشیەکانی دڵ و تەنانەت شێرپەنجە بێت، وەڵامەکە زۆر سادەیە، کاتێك گرژی لەلاشەدا ڕوودات کەسەکە توانای بەتاڵکردنەوەی نەبێت، دوای ماوەیەك ئەم ژەهرە درێژخایەنە ڕەنگە تەندروستی کەسەکە ڕوبەڕوی کێشەی جدی بکاتەوە!))

((فرۆید)) دەڵێت: ((نوکتەکان لە ڕاستیدا بۆ ئەوە دروست دەبن کە ببنە مایەی ئاسوودەیی ئەوانیتر و شتێك کە پێشتر شاراوە بوو — یا پیشان نەدراوە — بهێنینە دەرەوە !))

((فرۆید)) بەم ئەنجامە دەگات: **((ئێمە پێویستمان بە نوکتە هەیە، چونکە هەرچەند گەورەتر دەبین، ئەم ئامادەییەمان تیا دروست دەبێت کە کەسێکی ڕووگرژ و خەمگین بین، بەڵام منداڵەکان بەئاسانی پێدەکەنن!))**

داناییەك، خەندە بە پردی ناسکی ئاشنایی نێوان دوو کەس دەزانێت و دەڵێت: **((کورتترین ڕێگە بۆ ووتنی خۆشم دەوێیت، زەردەخەنەیە!))**

گروپێك لە بیرمەندانی فەڕەنسی دەڵێن: بەهەمان شێوە کە خەندە زمانەیەکی ئاسایشی و هێمنییە، ئەو کاتەی کەخەندە لە ڕادەبەدەر، جڵەو لە دەستی ئێمە بڕفێنێت، فرمێسکەکان وەك زمانەیەکی دیکەی ئاسایش دێنە ناوەوە، فرمێسکەکان دەبنە مایەی ئەوەی پێکەنینی زۆر، زیانبار نەبێت))

((ولیام جیمز)) دەرونزانی ناسراوی ئەمریکی دەڵێت: **((مێشك ڕۆڵێکی یەکجار گەورەتر لەوەی کە زۆرێك لە خەڵك وێنای دەکەن لە چۆنییەتی سەرهەڵدانی نەخۆشیەکانی لە ئەستۆدایە و لە ڕاستیش دا زۆر لە واقیع دورنییە، ئەگەر بڵێین: مێشك لێپرسراوی تەواوی نەخۆشیەکانی جەستەیە، ئەگەر بتوانین مێشك بە ئارامی بهێڵینەوە و چالاکیەکانی هاوسەنگ بکەین، جەستە چانسێکی تەواوی دەبێت بۆ پەیڕەوی لێکردنی و تاکە ڕێگای ئارامی مێشك خەندە و پێکەنین و شادومان بوونە!))**

((میلتون)) — شاعری ووردبین)) — لە کتێبی بەهەشتی ون بوودا دەڵێت:

((مێشك بە تەنها لە شوێنی حکومەتەکەی خۆیەوە دەتوانێت لە بەهەشت دۆزەخێك و لە دۆزەخ بەهەشتێك بخولقێنێت!))

بە گووتەی مەولەوی **((ئەگەر ئەندێشەت گوڵ بێت، ئەوا گوڵزاریت!))**

پەندێکی ئینگلیزی دەڵێت: ((**خودا بەخەڵکی ئاقڵ پێدەکەنێت و خەڵکی ئاقڵێش لەوەڵامی خوادا پێدەکەنن!**))

بەڵام، یاسای زێڕینی خەندەمان لە بیرنەچێت کە دەڵێت: ((**هەمیشە لەگەڵ ئەوانیتردا پێبکەنین و هەرگیز بەئەوانیتر پێنەکەنین!**))

بەڕاست! ڕێسایەك بۆ ئەوەی شادیەکانمان دوو هێندە و خەمەکانیشمان نیوە بێت، بەدەنگی بەرز بخوێننەوە:

شادی ئەگەر دابەش بکرێت ، دووقات دەبێت!

خەم ئەگەر دابەش بکرێت ، نیوە دەبێت!

لەبارەی خەمەوە دواین.

بەڕاست، چۆن ڕووبەڕووی خەمەکانمان بینەوە؟

بۆچوونی تۆ لەبارەی ((خەمەوە)) چی یە؟

نەختێك بیر بکەوە!

لە بەشی دوایی دا دەربارەی ((چارەسەرکرن بەخەم)) دەدوێین

پوختەی بابەتەکان:

- زیانمان ناگات! ئەگەر لە ئێستاوە پێکەنین تاقی بکەینەوە!
- لەیادت بێت! مرۆڤە دەم بەخەندە و شادومانەکان زۆرتر لە خواوەند دەچن!
- نەختێك گوێ لە موزیك بگرە، سەمابکە، پێبکەنە (تەنانەت بەزۆر) ئەو دەمە دابنیشە و تەماشای کاریگەری سەیری ئەم جوڵە بەناو ناچاریانە بکە!
- لەبیرت نەچێت! هەر ئەم چرکەساتە، ئەگەر بگریت یاپێبکەنی! دواجار دەگوزەرێت، تاقی بکەرەوە!
- بەهەشت واتە: شادی، پێکەنین، خۆشی و شەیدایی!
- مایەی پەژارەییە! ئێمە بۆ شادبوون بیانوویەکمان دەوێت، بەڵام بۆ خەمباربوون پێویستمان بە هیچ بیانوویەك نییە!

*** کرۆکی باس:**

یەکێك لە ڕێگاکانی نزیك بوونەوە لە قاپی خودا، شادومانییە!))

خەم وەك چارەسەرێك:

شەو لە پشتی پەنجەرەکانەوە بە ئەسپایی چپە دەکات:

((نیگەران مەبە!))

تەنهاو تەنها

لەگەڵ خۆتدا

ڕاستگۆبە!

((لویس سیمسۆن))

بەڵام ((هلن کلێر)) بڕوای وایە کە:

هەرچەند دنیا پڕ لەمەینەتە

بەڵام پڕیشیەتی لەزاڵبوون بەسەر ئەو مەینەتیانەدا!

((دیل کارنگی)) خەمی بە لیمۆ چواندووە، دەڵێت:

((هەر کاتێك لیمۆت هەیە، هەوڵ بدە شەربەتێکی لێدروست بکەیت!))

((پاولۆ کۆیلۆ)) لە بارەی خەم و پەژارەوە داستانێکی قەشەنگ دەنووسێتەوە!

((هانری ماتیس)) — نیگارکێشی ناسراوی فەرەنسی — لە تافی لاوێتیدا خوی پێوە گرتبوو هەفتانە بۆ دیتنی پییێر ڕێنوار- نیگارکێشی گەورەی فەرەنسی- سەردانی خانەی نیگار کێشانەکەی بکات. ڕێنوار ماوەیەکی زۆربوو دوچاری هەوکردنی جومگەکان بوو بوو، ماتیس ڕۆژانە سەردانی دەکرد و خۆراك و پێنووس و ڕەنگی بۆ دەبرد و هەمیشە پێشنیازی بۆ مامۆستا دەکرد نەختێك پشوو بەخۆی بدات.

ڕۆژێك تێبینی کرد کە ڕێنوار بە هەر جووڵەیەکی پەڕەمووچەکەی، دەناڵێنێت، ماتیس خۆی بۆ ڕانەگیراو وتی ((مامۆستای مەزن، بەرهەمەکانی تۆ بەم شێوەیەش هەم قەشەنگ و گرنگن ئیدی بۆچی بەم جۆرە ئازاری خۆتان دەدەن؟))

ڕێنوار لەکاتێکدا کە ئازار و پەژارە وەك تۆز و غوبار لە ڕوخساری نیشتبوو بە ماتیسی گوت **((سادەیە، جوانی دەمێنێتەوە بەڵام ئازارو پەژارە دەگوزەرێت!))**

((ئان دیڤیس)) بەدیدێکی تێگەیشتوانە دەچرێت!

فێربوون ئاسان نییە!
هیلاك بوون هەر ساتێك لە بۆسەدایە
دەڕەنجێیت، هەست بەتێكشكان دەكەیت
واگومان دەبەیت كە وازی لێ بێنیت و بڕۆیت.
دەتەوێت بكشێیتەوە و واخۆت پیشان بدەیت كە هیچ نەقەوماوە
بەڵام نەخێر!
تۆ دۆڕاو نیت
كە قارەمانێكیت!
بەرلەوەی براوەبین دەبێت دۆڕاوبین
گەرەكە هەندێ جار بگرین بۆ ئەوەی ڕۆژێك بتوانین پێبكەنین.
دەبێت بڕەنجێین تا ڕۆژێك بەتوانابین
ئەگەر بەردەوام بكۆشیت و باوەڕت هەبێت
دواجار، سەركەوتن بۆ تۆ دەبێت!

بەڵام ئامادەیی مەینەت و ئەو ئێش و ئازارانەی لەگەڵ خۆی دەیهێنێت لە بنەڕەتدا چ سودێكیان بۆ ئێمە هەیە؟

((د. شەریعەتی)) بڕوای وایە كە: ((ئێش و ژانەكان مرۆڤە باڵاكان باڵاتر و نۆكەرەكانیش لەبەریەك هەڵدەوەشێنێت!)) كەواتە، ئێش و ئازارەكان گرنگترین تایبەتمەندیەك كەهەیانە، دروستكردنی ڕۆحی مرۆڤە. و ڕێك لەبەر ئەمەشە كە دوكتۆر بەم جۆرە نزا دەكات: ((خودایا: ئازار و چەرمەسەرێ سەخت و نازدارەكان و حیرەتە تاقەت پڕوكێنە گەورەكان بەسەر گیانی مندا بڕژێنە و شادیەكانیش بە مرۆڤە دوگنە خۆشحاڵەكانت ببەخشە!))

هەنوكە بەم باوەڕە گەیشتووین كە ئێش و ئازارەكان وەك كورەی ئاڵتوون سازی، زێڕی گیانی مرۆڤ زاخاو دەدەن، چەند ناسك و قوڵ حەكیمێك ئەم گرنگیەی بەیان كردووە:

وتی: ئەی ئەوەی ڕێ ی ژیانت وون كردووە
- خەیاڵی خراپ مەكە —
ئێرە ماڵی ئێش و ژانە
هەركەسێك لە دنیا ڕەنگی پەژارەی نییە
بێهودەخواز، بێهودە بلێ، بێهودە گەڕ

ڕێبواران! مەعشوق ئێمەی بۆ بەزمێکی دی بانگهێشت کردووە
ئێمە بە ئاگرەکانی دنیا دەسپێرن
تاوەکو لە بوونی ئێمە زێڕی پوخت بسازن
ئێمە ڕێبوارانی مەنزڵی ئازادیخوازانین
مەنزڵگای پاکان ڕێیەکی هەیە، خەماویە
ئەوەی کە دەخوازن لە نەنگی یەکان، پاکی بکەنەوە
دەیخەنە کورەکانی ناکامی
ئێمە بە ئاگرەکانی دنیا دەسپێرن
((ئۆشۆ)) دەڵێت:
نەشادی و نەخەم و پەژارە هەمیشە لە جێی خۆی نامێنێتەوە
لەنکاو حاڵەتێك شوێنی خۆی بەحاڵەتێکی دی دەبەخشێت
ئەگەر ئەم گرنگیە بەتەواوی دەرك بکەن!
کاتێك مەینەت تۆ لە ئامێزدەگرێت
شپرزو نیگەران نابیت
چونکە دەزانیت کە لەماوەیەکی کورت دا، هەموو شتێك دەگۆڕێت.
بەهەمان شێوە کاتێك ئاسوودەیت
زۆر ناوروژێییت
وەك دیاردەیەکی ڕاگوزەر لە شادی دەڕوانیت
چونکە دەزانیت کە:
لەماوەیەکی کورت دا هەموو شتێك دیسان دەگۆڕێت!

کورتەی بابەتەکان:

- باوەڕبکە! نەختێك خەم وەك: خوێ وایە بۆ خۆراکی ڕۆحی ئێمە، گرنگ و پێویستە!
- خەمەکان، بەجۆرێکی تر، بۆن و بەرامەی خوداوەندیان هەڵگرتووە!
- لەیادت بێت! هەوڵبدە هەندێ جار خەم بخۆیت! بەڵام وریابە کە خەم نەتخوات!
- دڵنیابە! ئاگری خەم، ناپوختیەکانی ڕۆحی ئێمە لەناودەبات!
- لە بیرت نەچێت! خەم دەبێتە مایەی ناسکبوونی ڕۆحمان!

- بیربکەوە! کاتێك لە ڕابردوو دەڕوانیت، ئەو ساتانەی کە تەنها لە خەڵوەتگەکەی خۆتدا کەمێك خەمبار بوویت، چەند هەستێکی ناسکت هەبوو!

* **پوختەی باس:** خەمیش بەخششێکە، بەڵام وەك ڤاکسین کاردەکات، ئازاری هەیە بەڵام تەندروستی بەرهەمدێنێت، ئەگەر بەباشی سەرنج بدەین، خەمەکانیش دروستی ڕۆح بەدوای خۆیاندا دێنن.

ئەنجامی ئەشك و خەندەکان چی یە!؟

دەزانیت یەکەمین مرۆڤێك کە بۆی دەرکەوت ئاو، ئاگر دەکوژێنێتەوە کێ بوو؟ کەمێك بیربکەرەوە . . . ئێستا بخوێنەوە: ئەو یەکەم کەسێك بوو کە گڕی تێبەر بوو.

هەرچییەکی کرد لەکۆڵی نەبوویەوە، تا ئەوەی سەرەنجام بەناچاری خۆی فڕێ دایە ناو ئاوێکەوە و ئەم گرنگیەی بۆ دەرکەوت.

بەڵام، یەکەمین کەسێك کە پێکەنینی ئەزموون کرد چ کەسێك بوو؟ ئەو یەکەم کەسێك بوو کە گریانی تاقی کردبۆوە.

هەر بۆیە وتوویانە: **تەنها کەسانێك دەتوانن لەناخی دڵەوە پێبکەنن کە لەناخی دڵەوە گریابن!**

پێغەمبەر(د.خ) فەرمووی: **باوەڕدار خەمی لەناو دڵی دایە و شادوومانیش لە ڕوخساردا!))**

و ((جەی شیراز))دەڵێت:

بادل خونین لب خندان بیاور هم چوو جام

نی گرت زخمی رسد، آیی چوچنگ اندرخروش

واتە: بەدڵی خوێنینەوە لێو بەخەندە بە هەروەك جام، نەك ئەگەر برینێکت پێ بگات، وەك ساز هاوارت لێ بەرز بێتەوە.

((جبران خلیل جبران)) بڕوای وایە **((چەند خەم و پەژارە قوڵتر بچێت بەگیانی ئێوەدا دەتوانێ شادومانی زیاتر لەخۆی دا بهێڵێتەوە، مەگەر ئەو گۆزەی کە ئەمڕۆ ئاوەکەی ئێوەی تێدایە، هەر ئەوە نییە کە لە کورەی گۆزەگەرێکدا دەسوتا؟))**

ئەنجامە گرنگەکەی ئەمەیە کە ((چەند خەم و پەژارە لەگیانی ئێمەدا قوڵتر بێت، شادومانی ئێمەش قوڵتر و ناسکتر دەبێت، چونکە، چاوێك کە توانای گریانی نەبێت، ناتوانێت بژیت و ئەو لێوانەی کە زەردەخەنە نازانن، توانای گوتنی عەشقیان نییە!

عاریفەکان لەو بڕوایەدان: یەکێك لەماناکانی نور لەعیرفان دا کە تێیدا وەك ڕێگایەك بەرەو خودا باسکراوە((شادومانی))یە،

واتە ئەو مرۆڤانەی کە شادومانن، لەخودا نزیکتر و ئەو مرۆڤانەی کە خەمی قوڵتریان هەیە زیاتر لە خودا دەچن!

لە ئاکام دا مرۆڤە نورانییەکان، مرۆڤە دڵ پاکەکانن، چونکە: جوانی بە ڕواڵەت نییە، جوانی نورێکە لە دڵەکاندایە!))

ئێستا زانیمان کە: خەم و شادی وەك دووباڵی کۆترە کە ئێمە لە ناکۆتای ئاسمانی نیلی وجودمان دا ڕێنوێنی دەکات، **ئەبوسەعید ئەبولخەیر دەفەرموێت:**

شادومان بوون هونەرە

شادومان کردن هونەرێکی باڵاتر.

بەڵام بێ خەمی،

نەنگی یەکی گەورەیە لە ئێمە دووربێت!

((ئۆشۆ)) بۆ پشت ڕاستکردنەوەی ووتەکەی ئەبو سەعید ئەبولخەیر دەڵێت:

هەرگیز دەرفەتێك بۆ شادکردنی ئەوانیتر لە دەست نەدەیت

چونکە سەرەتا خۆت لەم کارە سودمەند دەبیت!

تەنانەت ئەگەر کەس نەزانێت تۆ چی دەکەیت!

جیهانی دەوروبەری تۆ ئاسودەتر دەبێت

و هەموو شتێك بۆ ئێوە زۆر هەموارتر دەبێت

لەم دنیایەدام و لەم چرکەساتەی هەنوکەدا دەژیم

ئەگەر کارێکی باش هەیە کە دەتوانم ئەنجامی بدەم

یاخۆشیەك هەیە کە دەتوانم بە ئەوانی دیکەی ببەخشم

تکایە بەمن بڵێن!

مەهێڵن دوای بخەم

یا لەبیری بکەم،

چونکە هەرگیز جارێکی تر ئەم چرکەساتە ناژییێمەوە

بەڵام ئەو کەسەی کەتامی خەمی نەچەشتووە، لەبۆنی خۆشی شادیش بێ ئاگایە و وریابین کە شادی یاخەم ئێمە لەخۆمان بێ ئاگا نەکات. لێنەگەڕێین خەمەکان قوتمان بدەن.

کەواتە، خۆشی و شادی ئێمە، هەڵقوڵاوی ئەشکەکانی ئێمەیە، واتە، بەهەمان ڕێژە کە خەم بۆ ناسکی ڕۆحی ئێمە گرنگە، شەوق و شادیش بۆ نەرم و ناسك کردنی ڕۆحی ئێمە پێوست و ژیانی یە.

بڕوانن ((هیرمان هسە)) نووسەری وردبین لە دواساتەکانی ژیانی خۆی دا لە وەسیەت نامەکەی دا چی نووسیوە:

لە ژیاندا تەنها ئەرکێك هەیە

و ئەو ئەرکەش، شادیە.

شادی، بەڵگەی بونمانە لێرە

بەڵام گشت ئەرکەکان

یاسا ئەخلاقی و ڕێو شوێنەکان

ئێمە شاد ناکەن.

هەربۆیە کە ئێمە بەدەگمەن یەکتر شاد دەکەین

ئەگەر مرۆڤ لە پێناو چاکبوون دا زیندووە

تەنها لەکاتی شادی دا دەتوانێت

بەو جۆرە بێت

ئەودەمەی کە ئەو لەگەڵ خۆی لە هەماهەنگی دایە

و بەواتایەکی تر، کاتێك کە ئەو خۆشەویستی دەکات

ئەمە تەنها وانەیە

تەنها وانە لەجیهان

وانەیەك کە عیسی فێری بوو

وانەیەك کە بودا فێری بوو

و هەروەها هیگڵیش

گرنگترین شت بۆ هەرکام لە ئێمە لە جیهانی بوون دا

دەرونی ئێمەیە

(ئۆشۆ) لە دەربڕینێکی زۆر جواندا دەڵێت:

ئەگەر بە واتای خاڵی بوونەوە بیر لە ڕەنج بکەینەوە

ئەو دەمە پڕبوون شادیتان بۆ ئاشکرا دەکات

و کاتێك کە شادی ڕوتان تێدەکات
دیسان تەنها دانیشن
و تەماشای بکەن
هەوڵ مەدە ئاوێزانی بیت!
هەوڵمەدە بیهێڵیتەوە!
هەوڵمەدە درێژی بکەیتەوە!
تەنها، بەسادەیی تەماشای بکە
ئەگەر بەجێی هێشتی لێی گەڕێن با بڕوات
هەوڵ مەدە بەتوندی هۆگری شادی بیت
کاتێك هەوڵبدەیت بەهەر نرخێك بیپارێزیت
زەحمەتی تۆ بەتوندی و بەگەورەیی هەوڵی تۆ
بۆ پاراستنی ئەو شادیە دەبێت
ئەوان پێکەوە پەیوەستن!
ئەگەر مەیلی زیاتر بۆ هەرکامیان نیشان بدەیت
دەسبەجێ ئەویتر شوێنی دەگرێتەوە!
ئێستا زانیمان، شادی و خەم دوو میوەی درەختەکانی دانایی و ئاوەزن!

پوختەی بابەتەکان:

- ئەگەر ژیان بەجادەیەك دابنێین، خەمەکان، سەربەرەو ژوور و شادیەکان سەربەرەولێژی ئەو جادەیەن!
- خەم و شادی، بۆن و بەرامەی خواوەندیان لەگەڵ خۆیان هەڵگرتووە!
- لە بیرت نەچێت! ئێمە وەك کۆترێکین بە دووباڵی خەم و شادیەوە!

کاکڵەی باس:

ئەشك و خەندە دوو بەخششی خودایین کە هەرکامیان بۆ بنیاتنانی ڕۆحمان گرنگ و سوودبەخش دێنە بەرچاو!

ئەقڵ چییە؟

لە سەفەری ((معراج)) شەوڕەوی وبلەندبوونەوەی پێغەمبەر (د.خ) جوبرەئیل پێی فەرموو: چونکە سەفەرێکی گرانت لە پێشە، خوداوەند لەم سەفەرەدا سێ فریشتەی بۆ تەرخان کردویت کە یەکێکیان هەڵبژێریت:

فریشتەی ئەقڵ — فریشتەی باوەڕ — فریشتەی شەرم

پێغەمبەر (د.خ) فریشتەی ئەقڵی هەڵبژارد.

جوبرەئیل پرسیاری لێکرد: بۆچی فریشتەی ئەقڵ؟

پێغەمبەر (د.خ) فەرمووی: **کەسێك کە ئەقڵی هەبێت، باوەڕ و شەرمیشی هەیە!**

((ئۆشۆ)) لەبارەی ئەقڵەوە دەڵێت:

پێویستمان بەچەند باڵێك هەیە

باڵەکانی عەشق نەك باڵەکانی ئەقڵ

ئەقڵ بۆ خوارەوە کێشت دەکات

لەسەر یاسای کێش کردنە

عەشق بەرەو ئەستێرەکانت دەبات

عیرفان لە تۆدا ڕەوان دەکات

و ئەودەمە دەیدۆزیتەوە ئەوەی کە بەهای دۆزینەوەی هەبووە

ئیشراق سەرترۆپکی ئەقڵە

ئەو کاتەی کەسێك بەتەواوی ئاقڵ دەبێت.

بە خاڵێك گەیشتووە کە،

بێدەنگی، ئارامی، هۆشیاری و ڕۆژ و شەو هی ئەوە.

چ لە خەو و چ لە بێداریدا.

بەحرێك لە ئارامی، چێژ و نزایەك کە بەسەری ڕەوانە

بەحرێك کە خوانی دنیای ((میتافیزیك))ە

عاریفەکان، ئەقڵیان بە هاوتای زانست زانیوە و بە نورێکیان چواندووە کە مرۆڤی لە تاریکی نەزانین دەربازکردووە و یەکێك لە فاکتەرەکانی نزیکبوونەوەیە لە خەڵوەتی هەق

عاریفەکان ((دڵ))یان بە دوژمنی هەمیشەیی ((ئەقڵ)) داناوە و مشتومڕی بەردەوام و سەرەمڕی ئەوانیان بەحەتمی داناوە و وتووێژی نێوان ئەو دوانەیان بەم جۆرە نووسیوەتەوە:

دڵ دەڵێت: عەشقم هێناوە

ئەقڵ دەڵێت: عەشق! عەشق چییە؟

دڵ: مانای بوونە!

ئەقڵ: بوون، بوون بۆچی؟ بۆکوێ؟

دڵ: بۆ ئەو سەرە!

ئەقڵ: تا ئاسمانەکان؟

دڵ: زۆر بانتر، تاخەڵوەتی تایبەتی حەزرەتی عەشق!

ئەقڵ:چەند باشە! منیش دەتوانم بێم!

ئەقڵ: تۆ، نەخێر! بەڵام ئەگەر خۆت لەبیرکەیت، بەباڵەکانی ((ع)) و ((ش)) و ((ق))، بەڵێ!

ئەقڵ! چۆن؟

دڵ: ((ع)) بۆن و بەرامەیە، سروەی دڵگیری ڕۆح

((ع)) عەتری دڵگیری باوەڕە بە حەزرەتی هاوڕێ

((ع)) جیهانی واتایە، بەرهەست بوونە، پەیمانە، عەدەمە، نەبوونە، فەنابوونە، سەرلەنوێ ژیانەوەیە!

ئەقڵ: ئەم هەموو مانایەی هەیە؟!

دڵ: هەرکامیان دنیایەکن، قۆناغێکن، بۆنی عەتر و بخورد دەبیستی، هۆگر دەبیت، پاشان دەبێت دڵکەندە بیت، ئەگەر جیهانی مانات دەوێت، دەبێت نەمێنێیت، فەنا بیت و پاشان ((لای خوا))

ئەقڵ: باشە ((ش)) چی یە؟

دڵ: (ش) شیرینی ئاشنایی یە، هەنگوینە، شەهادەتە، شەرابە، پاشان، سوپاس گوزاریە.

((ش)) شمشارە، باڵای بەرزی دولبەرە

((ش)) گوڵاڵە سورەیە، شەوق و تاسەی دیدارە، تامەزرۆی مەعشوقت دەوێت، مەی عەشقی ئەو بنۆشە! ئەودەمە پەیمانی هاوڕێیت لەگەڵ دەبەستێ.

ئەقڵ : باشە ((ق)) چی یە؟

دڵ: ((ق)) واتە هەمان ((ق))قەولی خودا، سوێندی خودا، قەڵەمە قەڵەم، دروستکراوی خودایە، گشت وجودە.

((ق)) دەسەڵاتی پەروەردگاری بەتوانایە، بنچینەی وجودە، بەژنی یارە، پەیمانی هاوڕێیەتی یە، ئەوەی هەموومان پێویستمان پێیەتی!

((ق)) یەکسانی یە، دادگەریە، کە عاشق بە مەعشوق دەگات.

دەبینیت! ((ع)) ((ق)) یەکێکن و ((ش)) ڕاڤەی ئەم دوانەیە.

هەموویان یەکێکن، هەموویان عەشقن! واتە، باڵاترین!

ئەقڵ: باڵاتریش هەیە؟

دڵ: بەڵێ باڵاتریش هەیە، خۆشەویستی!

ئەقڵ: ئەویتر چی یە؟

دڵ: هاوڕێیەتی کردن بە ((د)) دەست پێدەکات.

((د)) نزای دەمەوبەیانە، بانگهێشتە بۆ دیدار، دڵی پڕ دەردە، چاوەکانت خوێنی لێ دەچۆڕێ، دەبێت دێوانە بیت، ئیدی لە عەشق تێپەڕیوی.

پاشان بە ((و)) دەگەیت ئەو یەکە، حەزرەتی عەشق!

واجب الوجود لە ناوەکانی ئەوە.

مەڵبەندی ئازارە، ئەگەر عاشقی

میراتگری میهرەبانییە، ئەگەر دڵ ببەخشیت

((و)) وەسفی جوانی

ژوانی عاشق و مەعشوقە

((و)) وەهمی سەوزی خۆشەویستی یە

بەڵام ((س)):

((س)) واتە، سبحان الله بکەیت

سوێند بخۆیت

و

گۆزەی نەفس بشکێنیت

ئەودەمە

پیالەی عەشق بنۆشی

و

ببیتە ساقی کۆڕی مەستان

پاشان

ڕاویاری ڕێ بیت، تا . . . لوتکەی وجود

((س)) واتە،

بەرماڵی نوێژەکەت ڕاخەیت

لێوڕێژبیت لە ئەشك و ئەوین

تا

ببیتە چرای ڕێ و هەمیشەیی بیت

ئەوکات

نیگای ئاسمانی بەخۆشیەوە، لە دڵدا هەست پێدەکەیت

پاشان

شایستەی پەرستش

ئەگەر

سواڵتی جەستەت لە ڕێی هاوڕێ دا بشکێنیت!

ئەوکات دەگەیت بە ((ت))

((ت)) واتە

تبارك الله بۆلای تۆ دەڕوانێت

ئەگەر

نەفسی خۆت لەناو ببەیت

پاشان

بەتاڵان چوونی دڵت لەگەڵ کەژاوەی عەشقدا ببینی

ئەگەر

ببیتە پەیکەری بەرجەستەی شەیدایی

ترپەی دڵت دەبیستی

کە

گوزارشتت لە عەشق کرد!
پاشان دەگەیت بە ((د)) هەر ئەوەی کە:
داغی ژان و مەخابنی بە تەوێڵی دڵەوەیە
لە دووری دڵدار!
ئەگەر حەزرەتی عەشق دەستێکی بە دڵتا هێنا
درەوشانەوەی نور لە دڵ دا دەبینی!
پاشان
بەدەف لێدان و سەماوە
پێ دەنێیتە ناو
دیاری دڵدار کە هەمان
شارەدێی شەیدابوونە
ئەوجا بە ((ئەلفی)) بەژنی یار دەگەیت، لەم ساتەدا دەبێت
بەوپەڕی دڵسۆرزیەوە، ئیحرام بپۆشی!
و
گۆشە گیری بکەیتە پیشە
ئەودەم حەزرەتی عەشق وەڵامت دەداتەوە،
ئەمەش ناسکترین پاداشتی تۆیە!
ئینجا
و
بەربانگی خۆت بەپارویەکی
چاوپۆشی دەکەیتەوە
کاتێك گەیشتی بە ((ش)) واتە، نیوەی ڕێگە کە هاتویت، ئەودەمەیە کە،
دەبیتە گەواهیدەرێکی زمان شیرین
و
شاعیرێکی گوفتار شیرین
و
سوپاس گوزاری بەردیوانەکەی

و

شایستەی ژیانێکی عاشقانە

ئەگەر

بەپەلەو بەتامەزرۆییەوە هەوڵی باڵاکردنی ڕۆح بدەیت

و

مەی بێخودی بنۆشی

و

ڕاڤەی شەیدابوونی خۆت بەیان بکەیت

کە

مەرجی عاشقیش هەر ئەمەیە!

پاشان

بەرامەی تامەزرۆی عەشق بۆن دەکەیت،

و دڵت ، شەقار دەبێت،

لە تاسەی دیداری یار

لەم چرکەساتەدایە کە.

دەبیتە هاوشێوەی حەزرەتی عەشق!

دیسان بە ((ت)) دەگەیت لەو تێپەڕە کە پێشتر بۆم باس کردیت، بەڵام ((ت))

هاتووە کە بەتۆ بڵێت:

بە (توکل)ە وە

هەوڵبدە!

بەڵام

خۆبەدەستەوە بدە!

دواجار دەگەیت بەکۆتایی کار، واتە ((ن)) تاوەکو خۆش ویستن! کاملّ بێت.

لێرەدا ئەگەر،

پەشیمان بیت لە هەڵخلیسکانەکانت

ڕزگارکەر دێت، واتە،

نوری ڕزگارکەر

پاشان

بەرامەی شەونم و پاکی بۆن دەکەیت!

و

دەبیتە ئێشکگری حەزرەتی عەشق و تەمەنێك،

خەریکی نیایشی یار دەبیت و ئەودەمە

هاودەمی عەشق و دواجار گەوهەری وجود.

دەنۆشی و هەموو گیانت دەبێتە حزوری سەوزی ئەو و بەس

دڵ ساتێك لەگۆ کەوت و ڕووی لە ئەقڵ کردو وتی:

ئێرە خەڵوەتی تایبەتی هەقە، ئیدی جێی تۆ نییە!

ئیدی تۆ، توانای دەرك کردن، تەنانەت بیستنیشت نییە.

دەبێت دوای کاری خۆت بکەویت، بەدوای هەمان بەڵگاندنی ڕەق و تەق.

ئەقڵ بە زویری سەری داخست و لەکاتێکدا پەنجەی حیرەتی دەگەست ڕۆشت تا لە بەستێنی زەوی دا، بەرۆکی فەیلەسوفێکی نەهیلیزم بگرێت.

دڵ شاگەشکە و هۆزانڤان بەرەو ((زایەڵەی پەلکەزێڕینە)) دای لە شەقەی باڵ

تاوەکو لەسەر خوانی هاوڕێ پاروی نور نۆش بکات!

((هلن کلێر)) ئەقڵی بەدانایی ناوزەد کردووە و زۆر جوان دەیهۆنێتەوە:

دانایی هێزە

نەخێر!

دانایی بەختەوەریە

چونکە دانایی، مەعریفەیەکی فراوان و قولیۆ

ناسینی ئامانجە ڕاستەقینەکان لە درۆینەکان

و دیاردە باڵاکانە

لە چەمکە پەستەکان!

((پاولۆ کۆیلۆ)) ((باش بیرکردنەوە)) بە بەرهەمی ئەقڵ دەزانێت و لەزاری کۆنڤۆشیۆسەوە دەڵێت:

باش بیرکردنەوە واتە، بزانیت بە چ شێوەیەك لە زەین و دڵ،

لەنەزم و هەستکردن کەڵك وەربگریت،

کاتێك شتێك بخوازین،

ژیان ئێمە بۆلای ئەو ڕێنوێنی دەکات.
بەڵام لەو ڕێگایانەوە کە چاوەڕێی ناکەین.
زۆر ڕێك دەکەوێت کە گێژ ببین،
چونکە ئەم ڕێگایانە دوچاری شۆکمان دەکەن
و وادەزانین ڕێیەکی هەڵەمان گرتووە!

هەر بۆیە دەڵێم: لێگەڕێ هەستەکانت ڕێنمایت بکات، بەڵام، بۆ درێژەدان بەم ڕێگایە، نەزمت هەبێت!

کەواتە زانیمان، خەم کە کۆرپەی ژانە، بۆ زاخاودانی ڕۆحی مرۆڤ و نزیکبوونەوە لە خواوەند، گرنگە، بەڵام وتمان: ڕەنج و ژانێك کە تەقدیر و خواستی خودا بێت، نەك ئێش و ژانێك کە بە دەستی خۆمان بۆ خۆمانی دەخولقێنین، بەڵام چی بکەین کە کەمتر دوچاری هەڵە و دواجار لە ئاست ئێش و ئازارەکاندا، قاڵ ببین؟ چی بکەین بۆ ئەوەی لەوانە نەبین کە بە ڕۆڵەکانی ئاییندەمان بڵێین:

((ژیان ئێمەی دروست کرد، خوا بکات ئەندێشە ئێوە دروست بکات!))

و ئەم گرنگیەش بزانین کە **((کە گەنج بوون، پاساوێکی قبولکراو نییە بۆ هەڵەکردن!))** چونکە،
هەندێ کات یەکەمین هەڵە،
دەبێتە دواین هەڵەی ژیانمان!

((ئەنتۆنی ڕۆبینز)) بە دەربڕینێکی حەکیمانە دەڵێت:
سەرکەوتن دەرەنجامی، دەستنیشان کردنی ڕاست و دروستە
دەستنیشان کردنی دروست بەرەنجامی ئەزموونە.
ئەزموونیش زۆرجار بەرەنجامی، دەستنیشان کردنی هەڵەیە.

بەڵام چۆن بتوانین لە دەستنیشان کردنی هەڵە دوور بکەوینەوە؟
خودا لە سورەتی **زمر آية** ١٧ وەڵام دەداتەوە:

(فبشر عباد الذين يستمعون القول فيتبعون احسنه أولئك الذين هداهم الله واولئك هم اولوالألباب)

((مزگێنی بەزەیی و ڕەحمەتی من بەو بەندانە بدە کە کاتێك قسە دەبیستن شوێنی باشترینیان دەکەون، ئەوانە خودا ڕێنمایی کردون و لە ڕاستیش دا هەر ئەوانە خاوەن ژیری و ئاوەزن))

تەنها ڕاوێژ!

کامەران، ئەو کەسەیە لە هەموو کاروبارێکدا لەگەڵ دانایان دا ڕاوێژ دەکات کە بێگومان ڕۆشتن بەم ڕێگەیەدا ڕێکردنە لە زەمینەیەکدا کە مرۆڤ بێگومان تامی بەختەوەری و خۆشبەختی دەچەژێت، **بەڵام بەڕاست جیاوازی نێوان مرۆڤی بەختەوەر و بەدبەخت چییە؟**

بەکورتی:

بەختەوەر کەسێکە کە

پەند لە کەسانی تر وەردەگرێت

و بەدبەخت، ئەو کەسەیە کە

ببێتە مایەی پەند وەرگرتنی ئەوانیتر!

کەواتە ئاریشەکانی بەشی دووەم کە بە ((گرفتە خۆکردەکان)) ناوزەدیان دەکەین دەتوانین بەبیرکردنەوە و ڕاوێژ و ئەندێشە هاوڕێ لەگەڵ کار و لە بەستێنی:

هەوڵدان، پشت بەخوا بەستن، خۆبەدەستەوەدان





و لەسەر سێ کۆڵەکەی: ئومێد، ئیمان، عشق

دابنێین کە بە دڵنیاییەوە دڵبەری ئاوات لە ئامێز دەگرین و کێشەو گرفتەکانی خۆمان ناهێڵین.

قسەخۆشێك دەڵێت: ئەگەر ((م)) مشکلات ((کێشەکان)) لاببەین، دەبێت بە!؟ ... بڕوانن!

کەواتە هێندەش گران نییە، بەڵام شتێکی گرنگ لە بیر مەکەن! لە ئەندازیاریدا کورتترین ماوەی نێوان دووخاڵ، ڕاستەهێڵە، بەڵام لە ژیاندا دوورترین مەودای نێوان دووخاڵ هێڵی ڕاستە و هەمیشە دوو ڕێگە بوونی هەیە، یەکێکیان ئاسان و تەنها پاداشتی ئەمەیە کە ئاسانەو ڕێگاکەی تر دژوار بەڵام پاداشتەکەی ئەنجام باشیە!))

و بێگومان نیازپاکان و بەژن ڕاستەکان لە ژیاندا چونکە لەسەر بەستێنی بیروباوەڕو حەقیقەت دەبزوێن، ئێش و ئازاری زۆر دەچەژن کە لەم نێوەندەدا یەکێك لە قۆناغە بەرایی یەکانی دەربازبوون و ئارامی ئێمە ((نزا))یە!

بەڕاست!

دەربارەی نزا چی دەزانیت؟
دواجار کە نزات کرد کەی بوو؟
تکایە نەختێك لەمەڕ ((نزا)) بیر بکەرەوە؟
تا لە بەشی پاشتردا دەچینە سەری!

پوختەی بابەتەکان:

- **ئەقڵ: تاکە مەشخەڵی ڕێگای ئێمەیە لەم تاریکستانەدا!**
- **ئەگەر دەتەوێت دەسەڵاتت هەبێت، بکۆشە لە پێناو باڵابردنی ئەقڵی خۆت دا!**
- **ئەقڵیش هەروەك: شادومانی و خەم بەخششێکی خوداییە و ئێمە هەموومان بەیەك ڕێژە ئەقڵەوە دێینە دنیا، بەڵام بەدرێژایی ژیان بە ئەزموون وەرگرتن لەکەسانی تر دەتوانین ئەم بەخششە خوداییە پەرە پێبدەین!**

کاکڵەی باس:

یەکێك لە بەڵگەکانی ژیان و گرنگترین ئەرکی ئێمە لەم جیهانەدا هەوڵدانە لەپێناو بەدەست هێنان و پەرەپێدانی ئەقڵ ودانایی دا!

چۆن و بە چ شێوەیەك نزا بکەین؟

((شادکردنی دڵێك بە کردەوەیەك، باشترە لەهەزاران سەر کە لە نزادا کز بوو بێت!)) گاندی

گومانی تێدا نییە، ئەوەی دواجار ئازارو خەمەکانی مرۆڤ دەڕەوێنێ و سوکناییی پێدەبەخشێت، گفتوگۆیە لەگەڵ ئەو دەسەڵاتە ڕەهاو میهرەبانەدا و ئەمەش یەکێکی ترە لە تایبەتمەندیەکانی ئێش وئازار، هەرچەند دەبێت مرۆڤ لە هەلومەرجەکانی شادیش دا حزوری خواوەند هەروەك ساتە تەمومژاویەکانی خەم و پەژارە هەست پێبکات بەڵام لە شەوە یەڵداو تاریك و نوتەکەکانی بێکەسیدا کە خەم تەنانەت بواری هاتوچۆی ئاهیش لە گەروی دەگرێت، ئەودەمەی گشت ئازار و گوفتارەکانی دەبێتە دڵۆپێك ئەشك کە دەچکێتە سەر بەرماڵی سەوزی نزاکەی و لەو تاقانە بەبەزەییە، ڕێگەی دەربازبوون دەخوازێت:

((مسیح المقدس)) لە ئینجیل دا دەفەرموێت:

داوابکە، پێت دەبەخشرێت!

بگەڕێ، دەیدۆزیتەوە!

لە دەرگا بدە، بە ڕووت دا دەکرێتەوە!

و ((مەولانا)) بە ڕوانینێك لە ئینجیل دەچڕێت:

پێغەمبەر (د . خ) گوتی گەر بدەیت لە دەرگایەك

سەرەنجام لەو دەرگایە دێتەدەر سەرێك

گەر لەسەر ڕێی کەسێك دانیشی

سەرەنجام تۆش ڕووی کەسێك دەبینی

گەر ڕۆژانە خۆڵ لەچاڵێك هەڵکەنی

سەرەنجام بە ئاوی پاك دەگەیت

لەم قۆناغەدا، نیایش و نزا نیوە ونبووەکەی تری مرۆڤە کە بەهەموو بوونێکیەوە پەنای بۆ دەبات.

((چی پی وسوانی)) — عاریفی هیندی — سەرگوزەشتەیەکی ناسك و قوڵ لە بارەی نزاوە دەگێڕێتەوە:

چیرۆکی خەڵکی شاری پێپەتی:

شارێك هەبوو بە ناوی ((شاری پێپەتیەکان)) لە سپێدەیەکی ساردی زستاندا پیاوێك هاتە ناو ئەم شارە، کاتێك لە شەمەندەفەر دابەزی، سەیری کرد وێستگەی شەمەندەفەری ئەوێ، وەك گشت وێستگەکانی شەمەندەفەر پڕبوو لەخەڵك و موسافیرەکان هەوڵیان دەدا بەناو ئاپۆڕای خەڵکەکەدا ڕێگای خۆیان بکەنەوە و بگەنە ئەو شەمەندەفەرەی کە مەبەستیانە، پیاوەکە بەوپەڕی سەرسامیەوە تێبینی کرد کە هەموو ئەوانە پێپەتین.

هیچ کەسێك پێڵاوی لە پێدا نەبوو، ئەو لە وێستگەکە هاتە دەرەوە و سواری تاکسی بوو، لە تاکسیەکەشدا سەیری کرد شۆفێرەکە پێڵاوی لە پێ نەکردووە.

هەر بۆیە لە شۆفێرەکەی پرسی: ((ببورە، بۆچی خەڵکی ئەم شارە بە پێچەوانەی خەڵکی شارەکانی تر پێڵاویان لە پێدا نییە؟))

شۆفێرەکە وتی: ((بەڵێ ڕاستە، بۆچی ئێمە پێڵاو لەپێ ناکەین؟ بۆچی؟))

پیاوەکە کاتێك گەیشتە میوانخانەکە، بینی کە خەڵکی ئەوێش پێپەتین، بەڕێوەبەر، گەنجینەدار، بارهەڵگرەکان، خزمەتگوزارەکان هەموویان پێخاوس بوون، لەیەکێکیانی پرسی: ((دەبینم کە ئێوە پێڵاوتان لەپێدا نییە، ئایا شتێك لەبارەی پێڵاووەوە نازانن؟))

خزمەتگوزارەکە وتی: ((چۆن، ئێمە پێڵاو دەناسین.))

- کەوایە بۆچی پێڵاو لەپێ ناکەن؟

- بەڵێ ڕاستە، بۆچی پێڵاو لە پێ ناکەین؟
- نازانیت کە پێڵاو، پێ لە سەرما دەپارێزێت؟

پیاوەکە وتی ((ئەڵبەت دەزانم، ئایا ئەو باڵەخانەیە دەبینیت؟ ئەو باڵەخانەیە کارگەی دروستکردنی پێڵاوە، ئێمە شانازی بە بوونی ئەوەوە دەکەین و هەموو یەکشەمەیەکیش لەوێ کۆدەبینەوە تاوەکو گوێ لە وتەکانی بەڕێوەبەری کارگە بگرین لە بارەی سوودەکانی پێڵاو؟))

- کەواتە بۆچی پێڵاو لەپێ ناکەن؟
- ئاهـ ڕاستە، بۆچی پێڵاو لەپێ ناکەین؟

بەڵێ! وەك: دانیشتووانی ئەو شارە هەموومان بڕوامان بە نزا هەیە، هەموومان بڕوامان وایە کە نزا دەتوانێت زۆرێك لە داخوازیەکانی ئێمە بەدی بێنێت، دەزانین کە نزا دەتوانێت پەڕجوو بخولقێنێت، ئێمە بگۆڕێت، وەرچەرخان لە ژیانماندا دروست بکات و بمان بوژێنێتەوە، ئێمە لە هێزی موعجیزەئاسای نزا ئاگادارین، لەگەڵ ئەمەشدا نزا ناکەین. بۆچی؟ پرسیارەکە لێرەدایە. بۆچی نزا ناکەین؟

((پاولۆکۆیلۆ)) نزاکردن لە داستانێکی زەریف دا بەم جۆرە دەنووسێت:

ژنە جوتیارێك نەخۆش کەوت، جوتیار چووە سۆراخی قەشەیەکی بودایی و داوای لێکرد بۆ چاکبوونەوەی هاوسەرەکەی نزا بکات.

قەشە دەستی بەنزا کرد و داوای لەخوا کرد شفای هەموو نەخۆشەکان بدات.

لەپڕ جوتیارەکە نزاکەی پێ بڕی و وتی: ((بوەستە داوام لەتۆ کرد نزا بۆ هاوسەرەکەم بکەیت و تۆ خەریکی نزا بۆ هەموو نەخۆشەکان دەکەیت!))

قەشە وتی: ((تۆ هیچ لە چارەسەر نازانیت، کاتێك بۆ هەموان نزا دەکەم نزاکانی خۆم لەگەڵ نزای هەزاران کەسی تر کە هەر ئێستا نزا بۆ نەخۆشەکانیان دەکەن، گرێ دەدەم، کاتێك ئەم نزایانە پێکەوە پەیوەست بن، هێزێکی وا وەردەگرن کە تا دەگەنە بارەگای خودا و سوودەکەی بەنسیبی هەموان دەبێت))

نزای جیاجیا و تاك، گوڕێکی ئەوتۆی نییە و بەهیچ کوێ ناگات!))

((د. شەریعەتی)) بڕوای وایە **((ئەو دەمەی کە چارەنووس نەهاتە دی، چارەدۆزیش کارێکی لەدەست نایەت داخوازی ئەگەر بە هەموو بوونێکەوە و بەتەیارکردنی گشت ئەندام و هێزەکانی ڕۆح و بەهێزێکەوە کە تێیدا گوڕوتین هەیە ڕەنگ بداتەوە، ئەگەر هەموو وجودمان**

بکەینە تکایەك، ببینە تکایەکی ڕەهاو ئەگەر بە وروژم و هەڵمەتی ڕاستگۆیانە و لێوانلێو لە دڵنیایی و ئومێد و باوەڕەوە ((بخوازین))بێگومان وەڵام دەدرێینەوە!))

و لەمەڕ چۆنییەتی نزاکردن دەڵێت: ((نزا دەبێت هەروەك قسەکردنی منداڵێك بێت لەگەڵ باوکی، چەند بوێرانە تر وشێلگیرانەتر — هەروەك خاوەن قەرز — نزا بکرێت، لە وەڵام دانەوە نزیکترە!))

نووسەر لەچوارچێوەی نزاکەی دوکتۆردا دەنووسێت:

ئەگەر بەم چەشنە نزا بکەن

ئەو دەمە لەچاوەڕوانی وەڵامی ئاواتەکانتانا بمێننەوە

بە هەڵەداوان و پەرۆشیەوە

بەتاسەیەکی سەرشێتەوە

وەك: خانەخوێ یەك کە لەپشت پەنجەرەوە

لەچاوەڕێی هاتنی حەتمی! میوانەکەی دا ساتژمێری دەکات

و هەنوکە بۆن و بەرامەی گەیشتن لە لوتی خۆیدا هەست پێدەکات!

((شیلاگراهام))یش شەیداو بە پەلە، ووتەکانی دوکتۆر بەجۆرێکی تر دەهۆنێتەوە:

ئەگەر شتێك شێلگیرانە داوا بکەیت هەر چییەکت بوێت دەتوانیت بەدەستی بێنیت، تۆ دەبێت ئەوشتە هێندە بەتاسە و لەناخی دڵەوە بخوازیت کە لەژێر پێستەوە سەرڕێژبکات،

و پەیوەست بێت بە ووزەیەکەوە

کەجیهانی خەلق کردووە.

((ئۆشۆ)) بەم جۆرە لەنزاکردن دەگات:

تۆ هەر چییەکت بوێت دەتوانیت بیسەپێنیت بەسەر خۆتدا

بەڵام، لەچرکە ساتێکدا کە هەست دەکەیت

ناتوانم لەمە زیاتر بڕۆم!

پەنا بۆ نزاببەن

لەوساتەدا، بەدەنگی بەرز بانگی خودا بکەن و پێی بڵێن:

تا ئێرە کە دەکرا بە قاچە شەلەکانم هاتم

بەڵام چیتر لە توانام دا نییە

ئێستا تۆ چاودێریم بکە!

ئەودەمە، چاوەڕێی سەیرو سەمەرە سەرسوڕهێنەرەکان بە کە بەزوویی ڕوودەدات!

بەسەرهاتی پییێرکۆری و نزا:

بەڵام، ((پییێر کۆری)) — هاوسەری ماری کۆری — جۆرێکی تر لە نزا بۆ ئێمە دەگێڕێتەوە:

ڕۆژێك ((پییێر کۆری)) یەکێك لە کاندیدەکانی خەڵاتی زانستی نۆبڵ، لە تاقیگەکەیدا خۆی چەماندبوویەوە بەسەر میکرۆسکۆبێکدا و تەماشای دەکرد، خوێندکارێك هاتە ژوورەوە و میکرۆسکۆبەکەی نەبینی، وای زانی کە پییێر کۆری خەریکی نزا کردنە، ئیدی بەهێواشی بەرەولای دەرگای چوونە دەرەوەی تاقیگە ڕۆشت، بەڵام پییێر کۆری بانگی لێکرد:

خوێندکاری ناوبراو وتی: ((مامۆستا، وام زانی تۆ مژوڵی نزاکردن بوویت.)) پییێرکۆری بەسادەییە باوەکەی وتی: ((بەڵێ، من خەریکی نزا کردن بووم)) و پاشان چووە سۆراخی میکرۆسکۆبەکەی، ئەوجا وتی: ((گشت زانستەکان، توێژینەوە و لێکۆڵینەوەکان، نزاگەلێکن کە خودا ڕازە ئەزەلیەکانی خۆیمان بۆ ئاشکرا دەکات، چونکە خوداوەند گەلێك ڕازی هەیەو تەنها کاتێك پەردەیان لەسەر هەڵدەماڵێت کە مرۆڤ تامەزرۆیانە هەوڵی کردنەوەیان بدات، خوداوەند هەموو ڕازەکانی ئاشکرا نەکردووە، بەڵکو بەردەوام خۆی، بەرنامەکان و حەقیقەتەکانی بۆ کەسانێك ئاشکرا دەکات کە بەدوایاندا دەگەڕێت.))

((د. ئەلیکسس کارل)) دەڵێت: **((نیایش، پەلکێش بوونی ڕۆحە بەرەو سەنتەری مەعنەوی جیهان و بنچینەی نیایش لەسەر دوو پایە ڕاوەستاوە: ((هەژاری — عەشق.))**

و لەو بڕوایەدایە کە باشترین نیایش، نیایشێکە بۆ کەسێکی تر بێت کە بەچەند قات کاریگەرترە.

((جی. نەی لسینگ)) سوپاس کردنی خودا بەکامڵترین نزا دەزانێت و دەڵێت:

تەنها بیری ئەمەکدارانە دەربارەی خودا، کامڵترین نزایە.

بەڵام، ((جین ئینگلو)) گوتەیەکی جوانی لەمەڕ نزا هەیە، ئەو دەڵێت:-

((بەدرێژایی ژیان، سوپاسی خودام کرد کە گشت نزاکانمی گیرا نەکردووە!))

بەڵام، ((جبران خلیل جبران)) بە دڵتەنگیەکی تایبەتەوە دەڵێت:

((ئێوە کە لەکاتی دەردەداری دا دەپاڕێنەوە، بریا! لەشادمانی و ڕۆژانی خۆشیش دا نیایشتان دەکرد!))

((د. شەریعەتی)) بەدڵێکی پڕ لە ژانەوە دەڵێت: **((پاڕانەوە ڕەنگدانەوەی ئەندێشە گەورەکانە کە گەلێك نیازی گەورەتر و بەسوێ تری هەیە وەك: هەستی بەجێ مان لە کەماڵ**

لە زنجیرەی بەرەو کەماڵ چوون، بۆلای خودا و مەحروم بوون و دواکەوتن لە گروپێك کە لەم ڕێیەدا توانیان خۆیان بەخت بکەن، ئەم بیرو ئەندێشانە ترس و بیمێکی وا لە دڵی - مرۆڤێك کە بانتر لەوانیتر بیردەکاتەوە — بەرپا دەکات کە بۆ ئەوانیتر دەرك کردنی مەحاڵە!))

پاشان ئاماژە دەکات بە سورەتی (**والعصر**) لە قورئان دا:

((سوێند بەکات هەموو مرۆڤەکان زیانکارن، مەگەر ئەوانەی کە باوەڕیان بە خودا هێناوە و چاکەکارن و بەڕاستی و دروستی ڕاسپاردەی یەکتری دەکەن لە ئاین داو هانی یەکتر دەدەن بۆ پاراستنی ئاین و گوێڕایەڵی لە حەق))

وە دەڵێت: ((هەرجارێك کە ئەوەم خوێندەوە بەدرێژایی سەدەکان و پانتایی ڕووبارەکان گریام))

((جی پی واسوانی)) بە نیگایەکی عاشقانەو عاریفانە دەربارەی نزا دەڵێت: **((پێویست ناکات بە چەند نزایەکی دیاریکراو و نووسراو لە خودا بپاڕێینەوە، نزا دەبێت خودئاخێز و لە دڵێکی لێوانلێو لە عەشقەوە هەڵبقوڵێت. ڕەنگە نیگایەکی پڕ لەمیهر یا ئاهێکی قوڵ لای خودا بەر لە هەزاران نزای دیاریکراو و نووسراوی ڕۆژانە گیرا ببێت، لە نزادا هەست و سۆز پێویستە، چونکە گرنگتر لەو پەیڤانەی بەزارمان دا دێت، تەوژمی عەشقێکە کە لەخۆگرتەی ئەم پەیڤانەیە!))**

بەسەرهاتی ئاهی عاشقێك:

کرێکارێك ڕۆژانە دوای کۆتایی هاتنی کارەکەی لە کارگە بۆ ئەنجام دانی مەراسمی نزاکردنی عەسر دەچوو بۆ پەرستگا، ڕۆژێك لەبەر هۆیەك لەکارگە گیرۆدە بوو، و نەیتوانی بە سەرەتای مەراسیمەکەدا بگات، دوای کۆتایی هاتنی کارەکەی بەرەو پەرستگاکە ڕایکرد، کاتێك گەیشتە ئەوێ بینی کە ((پوجاری)) قەشەی پەرستگاکە دێتە دەرەوە.

کرێکارەکە پرسیاری کرد: ((ئایا مەراسیمی نزا کۆتایی هاتووە؟))

پوجاری وتی: ((بەڵێ، مەراسیم کۆتایی هاتووە.))

کرێکارەکە ئاهێکی پڕ لە پەژارەی هەڵکێشا، پوجاری بە دیتنی پەژارەی کرێکارەکە وتی: ئایا ئامادەیت ئاهی پەژارەکەت بەخێری بەجێ هێنانی مەراسیمی نزای عەسر لەگەڵ من بگۆڕیتەوە؟))

کرێکارەکە وتی: ((بەڵێ، بەخۆشحاڵیەوە ئامادەم ئەم کارە بکەم.)) چونکە هەمیشە مەراسیمی نزای عەسرانەم بەجێ هێناوە، بەڵام پوجاری وتی: ((هەمان ئاهی گەرموگوڕو

سادەی تۆ بەنرخترە لە هەموو ئەو مەراسیمی نزایانەی کە من بەدرێژایی تەمەنم بەجێم هێناوە!))

نیایشەکانی منداڵی ((جان مالیۆلا)) دەخوێنینەوە، ئایا دەتوانیت ئەو خاڵە ووردو ناسکەی کە لەم نزا زارۆکانەدا هەیە، دەرك بکەیت!

منداڵێکی بچوك
لە ئەستێرەیەکی دەڕوانی
و دەستی بەگریان کرد
ئەستێرە وتی:
کوڕە، بۆ دەگریت؟
کوڕەکە وتی:
تۆ زۆر دووریت
من هەرگیز ناتوانم
دەستم بەتۆ ڕابگات
ئەستێرە وەڵامی دایەوە
کوڕە ئەگەر من هەنوکە
لە دڵی تۆدا نەبومایە
تۆ نەتدەتوانی
من ببینیت!

هەواڵێکی خۆش! ئەو خاڵە ورد و ناسکە ئەمەیە ئەگەر تۆ خوداوەند بانگ دەکەیت و چێژ وەردەگریت لە نیایشکردنی، دڵنیابە کە:

((خوداوەند لە دڵی ئێوەدا کەژاوەی هەڵداوە))

دیسان چیرۆکەکەی سەرەوە بخوێنەرەوە و مانای وشەکانی لەژێر زمانی دڵ دا بچەژن!

بەڕاست تا ئێستا نیایشی بەتامت خوێندووە؟ کەواتە بۆ گۆڕینی کەش و هەوای دڵتان بیخوێنەوە:

نیایشی بەتام!

قەشەیەك دەمەو بەیانییەك بەمەبەستی ڕاوکردن بەڕێ کەوت دوای ماوەیەك، چەند کەوێکی بە تفەنگەکەی خۆی کوشت، لە ڕێی شکارگەکەدا، ڕوبەڕوی ورچێکی خۆڵەمێشی

بویەوە، قەشەکە بە شڵەژاوی چووە سەر درەختێك، چاوەکانی بڕیە ئاسمان و وتی: خودایا! ئایا تۆ دانیالّت لە بۆسەی شێر قوتار نەکرد؟ هەروەها یونست لە ناوسکی نەهەنگ؟ ئاه! خودایا تکات لێدەکەم منیش دەرباز بکە! بەلاّم خودایا، ئەگەر ناتوانی یارمەتی من بدەیت! یارمەتی ئەو وورچەش مەدە!!

ئێستا گوێ بۆ نیایشە ناسك و سادەکەی ((جی . پی . واسوانی)) عاریفی هیندی ڕادەگرین کە بۆمان دەهۆنێتەوە:

دەریا بێ سنوورە و بەلەمەکەی من بچوك.
پشت بە ((تۆ)) دەبەستم کە پشتیوانی هەموو کەس دەکەیت.

*

لەگەڵ مندا بمێنەوە کە تاریکی شەو دادێت.
کاتێك هیچ یاوەرێك نییەو ئاسایش هەلاّتووە
خودایا! ئەی یاوەری بێکەسان لەگەڵم دا بمێنەوە
لە هەر چرکەساتێکدا نیازمەندی حزوری ((تۆم))!
چ شتێك جگە لە لوتفی ((تۆ)) دەتوانێت ترسەکان بڕەوێنێتەوە؟
چ کەسێك جگە لە ((تۆ)) دەتوانێت ڕێنما و دالّدەی من بێت؟
لە ڕۆژە هەوری و سامالّەکاندا بەجێم مەهێڵە!

*

لە هیچ دوژمنێك باکم نییە، چونکە ((تۆ)) لەپاڵ من دای!
لەوێ کە ((تۆ)) هەیت فرمێسکەکان بەسوێ نین.
مردنیش تاڵ نییە
ئەگەر لەگەڵ من بمێنیتەوە هەردەم سەرکەوتووم.

*

کەشتیەکانم بۆ دەریا ڕۆشتوون
تەنانەت ئەگەر چارۆکە و تاوەرە شکاوەکانیش بگەڕێنەوە.
متمانەم بە دەستێك هەیە کە هەرگیز شکست ناخوات!
و لە خراپە، چاکە بەبار دێنێت
تەنانەت ئەگەر کەشتیەکانم تێك بشکێن

و گشت ئاواتەکانم نوقم بن

هاوار دەکەم: متمانە بە ((تۆ)) دەکەم!

بە واتایەکی تر، نیایش، گفتوگۆیەکی ناسکە لەگەڵ حەزرەتی هاوڕێ ((خودا)) و بانگ کردنی ئەوە بەجوانترین و سەوزترین پەیڤێك کە ئەو پێی خۆشە.

بەڵام، بانگکردنی خوداوەند بە وتە گەلێك کە ئەو پێی خۆشە چی دەگەیەنێت؟

سەرنج بدەن! ئەگەر من و تۆ کە ماوەیەکی زۆر لەوەوپێش پێکەوە خەلوەتێکمان هەبوو گەلێك لەبەردڵی یەك شیرین بووین، وشەیەك بەوێنەی ڕەمز لە نێوانمان دا بێت، بۆ نمونە: ((باران)) ڕۆژێك کە تۆ سەرگەرمی قسە کردنی لەناو هاوڕێکانت دا کەسێك دێت و بە تۆ دەڵێت: کەسێك هاتووە و دەڵێت: کاری بە ئێوەیە. تۆش دەڵێیت: چاوەڕوان بێت ئێستا دێم، بەڵام ئەم جارە دێتەوە و دەڵێت: کەسێك هاتووە و دەڵێت: من ((باران)) م تۆش بە بیستنی وشەی ((باران)) بیرەوەریە شیرینەکەی نێوانتان بیردێتەوە و ڕووتان دەگەشێتەوە، داوای لێبووردن لەکەسانی دەوروبەرت دەکەیت و دەسبەجێ بۆ شوێنی بەیەك گەشتن دەڕۆیت.

ئەم جۆرە واتە، بانگ کردنی کەسێك بە وشەگەلێك کە ئەو پێی خۆشە، خواوەندیش پێی خۆشە بەزمانێك هاواری لێبکەین کە هەرگیز ئالودە نەبووبێت و بە وشە گەلێك کە هەرگیز ستایشی کەسێکی دیکەمان پێ نەکردبێت، بە دەمێك کە هەرگیز گوناهمان پێنەکردووە! بەڵام مەگەر دەمی بێگوناه چنگ دەکەوێت؟

مەولانا دەڵێت: بەڵێ!

گر نداری تو دم خوش در دعا	**رو دعا خوان ز اخوان صفا**
بهر این فرمود با موسی خدا	**وقت حاجت خواستن اندر دعا**
کای کلیم الله زمن میجو پناه	**بادهان که نکردی تو گناه**
گفت موسی من ندارم آن دهان	**گفت ما را از دهان غیر خوان**
از دهان غیر کی کردی گناه	**از دهان غیر بر خوان کای اله**

واتە: ئەگەر تۆ ساتێکی خۆشت نییە بۆ نزاکردن برۆ لەزاری (اخوان الصفا) وە نزا بکە، لەبەرئەمە خودا فەرمووی بە موسی، کاتی تکاکردن لە نزادا، ئەی کلیم الله پەنا بەمن بگرە، بە زارێك کە تۆ گوناهت پێنەکردووە، موسی وتی من ئەو دەم و زمانەم نییە، فەرمووی لە سەر زاری کەسانی ترەوە هاوار لە ئێمە بکە، خۆ لە زاری کەسانی ترەوە گوناهت نەکردووە، لەسەر زاری کەسانی ترەوە هاواربکە یا خودا...

بەڵام بە واتایەکی تر (نیایش) پاککردنەوەی دڵە لە تەپوتۆزی ئالودەبوونەکان و پڕبەرکردنی درەختی باوەڕە لە گوڵزاری ڕۆحمان دا!

داستانێکی شیرینتان لەمەڕ نزا و پاڕانەوە بۆ بگێڕمەوە:

داستانی باوەڕ:

ڕۆژێك قەشەیەك لەناو دەریا گیرۆدەی زریان بوو، لەسەرجەم سەرنشینەکان تەنها دووکەس مانەوە کە بە ئەستەم خۆیان گەیاندە دوورگەیەك، یەکێکیان کەسێکی باوەڕدارو ئەویتر کەسێکی بێباوەڕ بوو.

ڕۆژێك دوای نزاو پاڕانەوەیەکی زۆر — لەلایەن کەسە باوەڕدارەکەوە — لە ڕۆخی دەریاوە بەرەو کوخەکەیان هاتن، لە پڕ بینیان کوخەکەیان ئاگری گرتووە، پیاوە بێباوەڕەکە وتی:

((نەفرین لەم چانسە کە ئەمە هەمووی، دەرەنجامی نزاکانی تۆیە!))

پیاوە باوەڕدارەکە وتی: ((بێگومان ئەمەش حیکمەتێکی تیایە نابێت نیگەران بین، چونکە خوداوەند تەماشای ئێمە دەکات!

بەیانی ئەو ڕۆژە کەشتیەك هات بۆ دوورگەکە و ئەوانی ڕزگارکرد.

کاپیتانی کەشتیەکە وتی: ((دوێنێ ئێمە دوکەڵەکەمان بینی و وامان هەست کرد بێگومان پێویستتان بەیارمەتی هەیە و بەرەو دوورگەکە هاتین.))

((ئیمانۆئیل)) دوای بیستنی ئەم بەسەرهاتە دەڵێت:

کاتێك باوەرمان هەبێت هەموو شتێك بەرەو یەکیەتی لەگەڵ خودا لە جوڵەدایە.

ئەودەمە لەمپەرەکان دارای مانا و مەفهومێك و بەشێوەیەکی جیاواز دەبن.

لە دیدگای مرۆییەوە

ئەم ئاستەنگانە

پێشگرن

بەڵام لەجیهانبینی خوادا

ئاگایانە و پەند ئامێزن!

گەرماوی ڕۆح!

پرسیارێك: ((بۆچی دەستتان دەشۆن؟))

بێگومان وەڵام دەدەنەوە ((بۆلابردنی تەپوتۆز!))

دەپرسم: ((چی دەکەیت لە تەپوتۆزێك کە لەدڵ نیشتووە؟))

لە وەڵام دا دەڵێت.....؟!

پرسیارێکی تر: ((بۆچی لاشەتان دەشۆن؟))

لە وەڵام دا دەڵێت: ((بۆ نەهێشتنی چڵك و چیسی))

دەپرسم: ((ڕۆحتان لەکوێ دەشۆن؟))

لە وەڵام دا دەڵێت: ... ؟!

بەڕاست گەرماوی ڕۆحت لەکوێ یە؟!

پرسیارێکی تر ((بەژن و باڵاو ڕواڵەتی خۆتان لەکوێ دەبینن بۆ ئەوەی کەموکورتیەکان نەهێڵن؟))

لە وەڵامدا دەڵێیت: ((لە ئاوێنەدا))

دەپرسم: ((ڕۆحتان لەکوێ دەبینن؟))

لە وەڵام دا دەڵێیت: .. ؟!

بەڕاست ئاوێنەی ڕۆحتان لەکوێ یە تاوەکو کەم و کورتیەکانی ئەوی تێدا ببینن؟

تۆ باشترین خۆراکەکانت بەوپەڕی وردبینییەکی تایبەتەوە کۆکردۆتەوە و دەیخەیتە ناو دەمتەوە و ئەوە دەبێتە خۆراکی جەستەی تۆ!

بەڵام، خۆراکی ڕۆحی تۆ چییە؟

چ شتێك شیرینتر و ناسکترە لە پەیڤە ڕەنگاڵەییەکان لە حزوری ڕوونی ئەشکی تامەزرۆیی لە پای بەرماڵی سەوز، لە ژێر نیگای نیلی هێوری حەزرەتی هاوڕێ دا؟

بۆچوونی ئێوە چی یە؟ پرسیارەکانی پێشووی خۆتان وەڵام بدەنەوە!

بەڵام، یەکێك لەجوانترین شێوەکانی نیایش نوێژە کە لە هەموو ئاینەکاندا بەجۆرێك ئامادەیی هەیە، هەروەك وتوویانە:

هەرکاتێك دەتانەوێت لەگەڵ خودا بدوێن نوێژ بکەن! و هەر دەمێکیش دەتانەوێت خودا لەگەڵ ئێوە بدوێت،

قورئان بخوێنن!

گوێی دڵ دەسپێرین بە نیایشێکی سالاری تینوێتی — ئیمام حوسەین — (ڕ . خ) کە لە نیوەڕۆی عاشورادا، لە دواین ساتەکانی ژیانی دنیایی خۆی دا، ڕووی لە ئاسمانی وشك هەڵاتووی دنیا کردووە و دەڵێت:

یاعدتی عند شدتی.. ((ئەی پشت و پەنای من لە تەنگانەدا))

وياغوثي في كربتي.. ((ئەی فریادڕەسی من لە نارەحەتیدا))
احرسني بعينك التي لاتنام ((پاسەوانی من بکە بەو چاوانەی کەخەو ڕوویان تێناکات))
واكفيني بركنك الذي لايرام ((پشتم بگرە بەو ستونەی کە نالەرزێت))

بە واتایەکی تر: نیایش، ناسینی خودێتی خودە، بەم مانایە کە مرۆڤ لە حزوری ئەو تاقانەدا لاوازیەکانی خۆی بەیان کردووە و داوای لێدەکات کە ئەو خاڵە لاوازانەی بۆ بگۆڕێت بەخاڵی بەهێز، لە ڕاستی دا خۆی ڕەخنە دەکات.

((د . شەریعەتی)) لە تەواوکردنی ئەم تیۆرەی خۆی دا دەڵێت:

خودایا! ئارامیەکم پێ ببەخشە
تابتوانم ئەوەی ناتوانم بیگۆڕم قبوڵی بکەم،
ئازایەتیەکم بدەرێ تا ئەو شتانەی کە لە توانامدایە، بیانگۆڕم.
و ئەقڵێکیش، بۆ ئەوەی جیاوازی ئەم دوانە دەستنیشان بکەم!

بەڵام بۆچی دەڵێن ئەگەر بەدڵێکی شکاوو، چاوێکی پڕ لە ئەسرین و بەردەوامیەك لەگەڵ یەقین دا لە هەر قاپیەك بدەیت دەکرێتەوە؟ لەبەر دووهۆ:

١- هێزی وشەکان

٢- دوولایەن بوونی هەرکارێك لەم جیهانەدا

١- هێزی وشەکان:

ئەگەر بزانین وشەکان چەند توانایەکی گەورەیان هەیە، لە بەکارهێنانی پەیڤەکاندا و وردبینییەکی زۆرمان بەخەرج دەدا، بۆتان بڵێم کە وشەکان خاوەن بۆن و بەرامە، تام و چێژو هەست و دواجار دەسەڵاتێکی سەیرن!

تەور، دار دەشکێنێت و
و بەرد، شووشە،
پەیڤە ناسکەکان، ڕۆح
باڵا دەکەن
پەیڤە ناشیرینەکانیش
دەتوانن ڕۆح
لەناوببەن!
وشەکان بۆن و بەرامەیان هەیە!

لە سپێدەیەکی بەهاری دا گوڵدانێك گوڵە یاسەمەن وێنابکە کە لە لایەن ئازیزێکەوە لە سەر مێزی ناشتاکەتان و لە بەردەم تۆ دانراوە، ڕەنگی ناسك و سپی یاسەمەن لەگەڵ بۆنە دڵگیرەکەیدا هەموو گیانتان تەژی دەکات لە شادی، تەماشای بکە و ئێستا بۆنی هەڵمژە، ئای کە چ بۆنێکی دڵگیر!!

ئەمێستا دەچیتە دەرەوەی شار، دوای بڕینی ماوەیەك، لەناو ڕێ دا پیادە دەبیت، دەچیتە لای دەمۆچکەی ئاوەڕۆیەکی قەراغی ڕێگاکە، جوان تەماشای بکە!

بۆنی ئامۆنیا لە کەشێکی شێدار و بۆگەندا ئەو ناوەی پڕکردووە، لە دەوروبەری ئاوەڕۆکە پاشەڕۆ و خۆڵ و خاشاك ڕۆکراوە، چ دیمەنێکی قیزەون، بۆنێکی ناخۆش ئەو ناوەی پڕ کردووە، ئێستا هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە! دەتوانیت ..... ؟!

لەم چرکە ساتەدا ئەسڵەن حەزناکەیت هەناسە بدەیت!

کەواتە، وشەکان بۆن و بەرامەیان هەیە.

*** وشەکان تام و چێژیان هەیە!**

لیمۆیەك لەبەرچاو بگرن، کە بەچەقۆ کردوتانە بە دوولەتەوە، پاشان لەتێکت گوشیوە و دەیتکێنیتە ناو دەمت، چ هەستێکت هەیە؟ لەم کاتەدا هەست دەکەیت لیك ڕژێنەکانی ناو دەمت دەڕژێن و چرچ و لۆچی لە ڕوخسارتان دا بەدی دێت.

هەنوکە بەستەیەك شکولاتەی ((کاکاو)) وێنا بکەن کە کردووتانە بە دوو بەشەوە و بەشێکی دەخەیتە ناو دەمت، بەباشی بیمژن، بزانە چ تامێکی شیرینی هەیە، ئێستا دۆخی پێشووت نییە و هەستێکی شیرینت هەیە، کەواتە، وشەکان تام و چێژیان هەیە.

*** وشەکان هەستیان هەیە:**

لە سپێدەیەکی بەهاری دا، پەروانەیەك لەبەرچاو بگرن کە بەباڵە زەردو پەمەییەکانییەوە بەڕاسەری گوڵێکی سوورەوە دەخولێتەوە و بە پەڕەی ئەو گوڵەوە کە شەوی پێشوو شەونمی لێ نیشتووە، دەنیشێتەوە و چزووەکەی خۆی چەقاندووە بە دڵی گوڵە سوورەکەدا و شیلەی گیانی گوڵەکە دەمژێت، بڕوانە چەند دیمەنێکی دڵگیرە!!

ئەمێستا بێچووە پشیلەیەك بهێنە پێش چاوی خۆت کە لە دەمەوئێوارەیەکی زستاندا بە جوتی چاوی تۆقیوەوە لە ناوەڕاستی شەقامەکەدا سەرگەردانە کە لەپڕ لۆریەك لە ڕێوە دێت و بێچووە پشیلە لە ژێر تایەکانیدا پلچ و پان دەبێتەوە و مێشکی دەپژێت بەسەر قیرەکەدا و، سەیری ئەم دیمەنە بکە! بێگومان حەز ناکەیت درێژە بە سەیرکردنەکەت بدەیت.

هەنوکە زانیمان: وشەکان هەروەك وایەری کارەبا بارێکی ئەلیکترۆنی گەورە و نادیاری (هەستکردن) هەڵدەگرن و لە توانایەکی نەبینراو و ڕوو لە زیادی بەهرەمەندن کە زۆرینەی خەڵك لێی بێئاگان!

ئێستا کە لە توانای وشەکان ئاگاداربووین، باش وایە نوێترین تاقیکردنەوەی زانایان بە مەبەستی پیشاندانی کاریگەری نزا لەسەر گژوگیاکان بخوێنینەوە.

یەکێك لە زانا ئەورووپییەکان ڕووەکێکی ماڵی وەك ((دیفن باخیا)) ماوەیەکی زۆر لە ژوورەکەی خۆی دا پەروەردە دەکات و دەزگای ئانسفالۆگرافی بەسەر گەڵاکانییەوە دەبەستێت، پاشان کاتژمێر ١٢ی هەموو شەوێك نزا دەکات بۆ ڕووەکەکە، لەگەڵ نزاکردن دا، ڕووەکەکە هەستیاری نیشانداوە و کاریگەریەکەی لە ئامێری ئانسفالۆگرافی دا تۆمار دەکرێت، بۆ دڵنیابوون لەم کاریگەریە زانای ناوبراو لەسەر پێشنیازی چەند توێژەرێك دەچێت بۆ ناوچەیەکی دوورە دەستی شارەکە، توێژەرەکان لەپاڵ ڕووەکەکەدا بەجێ دێڵێت بۆ ئەوەی لەکاتی پێویست دا کاریگەری نزا تۆماربکەن.

دیسان کاتژمێر ١٢ی شەو دەست بە نزاکردن دەکات و لە پێش چاوە ئەبڵەق بووەکانی توێژەرەکان، ئامێرەکە لە کاتژمێری دیاریکراودا دەکەوێتەکار.

بۆ زیاتر دڵنیابوون، زاناکان لەگەڵ یەك ڕێکدەکەون بۆ نموونە: ئەگەر ئەوان حاڵی حازر لە بەریتانیا دان، توێژەری ناوبراو بۆ وولاتانی ئەڵمانیا بڕوات، کە هەم لە ڕووی کاتەوە جیاوازن و هەم لە ڕووی مەوداوە زۆر لە یەك دوورن.

زانای ناوبراو بۆ وڵاتی ئەڵمانیا چووە و دیسان کاتژمێر ١٢ی شەو دەست بە نزاکردن دەکات بۆ ڕووەکەکەی و لە بەریتانیا لەپاڵ هەمان ڕووەکدا زانایان بەسەرسامی یەوە دەبینن کە سەرباری جیاوازی کات و دووری ڕێگا، لەگەڵ نزاکردنی توێژەرەکە، ڕووەکەکە لە ڕێی ئامێری ئانسفالۆگرافیەکەوە هەستیاری لەخۆی نیشان دەدات.

ئێستا زانیمان: کە نزاکردن چ کاریگەریەکی لەسەر گژوگیا هەیە و دڵنیاشین کەوا بۆ مرۆڤیش تەواو موعجیزە ئاسایە!

٢- هەر شتێك لەم جیهانەدا دوولایەنی هەیە :-

((ڕاماکریشنا)) دوولایەنە بوونی کردەوەکان لە چوارچێوەی بەسەرهاتێکدا بەم جۆرە دەنووسێتەوە:

لەسەردەمی کۆن دا، پیاوێك بە شیوێکدا تێدەپەڕی کە چاوی بەشوانێکی پیر کەوت، توێشووی خواردنەکەی لەگەڵ دا بەش کرد و ماوەیەکی زۆر دەربارەی ژیان پێکەوە قسەیان کرد و پاشان قسە سەری کێشا بۆ بوونی خودا.

پیاوەکە ڕووی لە شوان کرد و وتی: ئەگەر بڕوامان بە خودا هەبێت، دەبێت قبوڵی بکەین کە ئازاد نین و بەرپرسیاری هیچ کام لەکردەوەکانی خۆمان نین چونکە دەڵێن: ئەو دەسەڵاتداری ڕەهایە و ئێستاو ڕابردوو و ئایندە دەزانێت.

شوان لە پڕێکدا دەستی کرد بەگۆرانی چڕین و زایەڵەی گۆرانییەکە لە شیوەکەدا دەنگی دایەوە پاشان لەپڕ گۆرانییەکەی بڕی و دەستی کرد بەجنێودان بە هەموو شتێك و هەموو کەسێك، زایەڵەی هات و هاواری شوانەکە بەهەمان شێوە لە شیوەکەدا دەنگی دایەوە و بۆلای ئەو دووانە گەڕایەوە، پیاوەکە بە سەرسامیەوە لە شوانەکەی دەڕوانی.

شوانەکە وتی: ژیان ئەم شیوەیە، ئەو کێوانە، زانیاری و ئاگایی پەروەردگارن و ئاوازی مرۆڤ چارەنووسی ئەو، ئازادین گۆرانی بچڕین یا جنێو بدەین بەڵام هەرکارێك بکەین بە ئاستانەی ئەو دەگات و بەهەمان شێوە بۆلای ئێمە دەگەڕێتەوە. خوداوەند، ژیان و وجود، هەر هەمووی زایەڵەی کردەوەکانی ئێمەن

مەولانا بە بڕوابوون بە دوولایەنە بوونی کردەوەکانی ئێمە لە دنیادا و بیستنی ئەم بەسەرهاتە دەڵێت:

ان جهان کوه است وفعل ما صدا سوی ما اید نداها را صدا

واتە: **ئەم دنیایە شاخە و کردەوەی ئێمەش دەنگ، بۆلای ئێمە دەگەڕێتەوە زایەڵەی دەنگەکان**

((ژان پۆڵ سارتەر)) دەڵێت: **لە گۆشەیەکی ئەم دنیایەدا جانتایەك هەڵبگرین، لە گۆشەیەکی دیکەی ئەم جیهانەدا بۆشایی جانتاکە بە تەواوی هەست پێدەکرێت،** بۆ نموونە: هەر هەناسەدانێکی ئێمە هەناسە دانەوەیەکی بەدواوە دەبێت. هەر تۆوێك کە لە خاکدا دەیچێنین، بەناچار ڕۆژێك دەبێت بە نەمامێك ، هەر کاتێك هاوارێك لە دامێنی چیایەکدا یا لە شوێنێکی داخراودا بکەین زایەڵەکەی بۆلای ئێمە دەگەڕێتەوە، ((پاولۆکۆیلۆ)) لەبارەی ئەوەی بێگومان زایەڵەی کردەوەکان بۆلای ئێمە دەگەڕێنرێتەوە سەرگوزشتەیەکی جوان دەگێڕێتەوە:- پیرەپیاوێك هەبوو کە بەدرێژایی تەمەنی کاری کردبوو، لەدەمی خانەنشین بوون دا کارگەیەکی کڕی و بەڕێوەبردنی کارگەکەی بە کوڕەکەی سپارد و بڕیاریدا پاشماوەی ژیانی بە پشوودان لەماڵەکەی دا بگوزەرێنێت.

سێ ساڵ تێپەڕی و کوڕەکەی لە پەسا پرتەوبۆڵەی دەهات و بەهاوڕێکانی دەوت: باوکم هیچ کارێك ناکات، تەنها سەیری باخچە دەکات و من ناچارم وەك کۆیلە کاربکەم و سکی ئەو تێربکەم.

کوڕە گەنجەکە ڕۆژێك بڕیاری دا کۆتایی بەم هەلومەرجە نایەکسانە بێنێت، هەر بۆیە سندوقێکی تەختەی گەورەی دروست کردو بردی بۆ هەیوانی ماڵەکەیان و بە بیانویەك بە باوکی ووت: بابە تکا دەکەم بچنە ناو ئەم سندوقە، باوکە گوێڕایەڵی کرد و کوڕە سندوقەکەی خستە ناو ئۆتۆمبێلێك و بردیە قەراغی هەڵدێرگەیەك، کاتێك ویستی سندوقەکە بۆ ناوبنی شیوەکە فڕێ بدات، دەنگی باوکی بیست کە دەیوت: **کوڕم ئەگەر دەتەوێت بمخەیتە خوارەوە قەیناکات، بەڵام سندوقەکە بهێڵەوە، چونکە تۆ هەنوکە نموونەیەکت دروست کردووە و منداڵەکانت لە کاتی خۆی دا دەتوانن کەڵك لەم سندوقە وەربگرن!**

ئەمێستا بە لەبەرچاوگرتنی توانایەك کەوشەکان هەیانە و بە وردبوونەوە لە دوولایەنە بوونی کردەوەکانی ئێمە لەم جیهانەدا، دڵنیاین کە هەرکاتێك نزاش ئەگەر بە هەموو بوونێك و بە دڵێکی زویر و چاوێکی تەڕەوە بەیان بکرێت، بەناچار وەڵامەکەی دەبیستیت ، هەروەك خوداوەند دەفەرموێت:

(**أدعوني أستجب لكم**) واتە: ((**هاوارم لێبکەن دێم بەهاناتانەوە**)) بە واتایەکی تر خوداوەند دەفەرموێت:

(لەتۆ ئاماژەیەك و لەمن بە هەڵەداوان!)

هەروەها، ((مەولانا)) بۆ پشتگیری ئەم فەرموودەی خوداوەندە دەڵێت:

تا نگريد **طفل** كی نوشد لبن تا نگريد ابر كی خندد چمن

واتە: **تامنداڵ نەگری کەی شیر دەنۆشێت، تا هەور نەگری کەی گوڵزار پێدەکەنێت.**

((ئیمانۆئیل)) جەخت لەسەر بەردەوامبوونی گریانی منداڵ دەکاتەوە و دەڵێت:

((لێگەڕێن نزاکانتان، چپەیەکی بەردەوام بێت))

ئەم باسە بە نیایشێکی ((د. شەریعەتی)) بەکۆتا دەگەیەنن:

خودایا! لە ئاست ئەوەی مانەوە وەك مرۆڤ زایە دەکات

من بە ((نەبوون)) و ((نەخواستن))

گیانێکی پۆڵاینم پێ ببەخشە!

هەموو نەهامەتیەکانی مرۆڤ لەم دوو شتەوە سەرچاوە دەگرێت:

چونکە ((هەبوون)) مرۆڤ خۆپارێز و بێ وورە دەکات

و ((خواستن)) مرۆڤ ترسە زاور و ماستاوچی!

خودایا! کۆمەکیم بکە بۆ هەوڵدان لە شکستدا و دان بەخۆداگرتن لە نائومێدی دا

ڕۆشتن بەبێ هاوڕێ - تێکۆشان بەبێ چەك

کار بەبێ پاداشت - فیداکاری بە بێدەنگی

ئاین بەبێ دنیا - ئاینزا بەبێ عەوام

گەورەیی بەبێ ناو — خزمەت بەبێ نان

باوەڕ بەبێ ڕیا — چاکە بەبێ دەرکەوتن

هەڵوەری بێ کرچ و کاڵی — جوامێری بەبێ لەخۆبایی بوون

عەشق بەبێ هەوەس — تەنهایی لە ئاپۆڕادا

و خوشویستن بەبێ ئەوەی کە هاوڕێ بزانێت، پێببەخشە!

خودایا! بەزەییت پێمدابێتەوە تا لە دەمی مردن دا لەسەر بێهودەیی ساتێك کە بەناوی ژیانەوە بەفیڕۆم داوە، ئازیەت بارنەبم!

پوختەی بابەتەکان:

- نزا واتە: هەر شتێك دڵی تەنگت پێ ی خۆشە بیلێ! ئەودەمە چاوەڕێ بە تا هەڵهاتنی ئەستێرەی داخوازیەکانت ببینی!

- جارێك خەلوەت کردن لەگەڵ حەزرەتی هاوڕێ (خودا) ئەزموون بکەو هەرشتێکت دەوێت بەزمانێکی سادە دەری ببڕە و چاوەڕێی ڕوودانی پێشهاتە سەیرەکانی بکە!

- نزا هەمیشە داواکردن نییە! بەڵکو نزا واتە: ڕەخنە لەخۆگرتن، واتە: بزاوت لەم دۆخەی کە هەیە بۆ دۆخێکی باشتر!

- نزا واتە: ناسین و دەرککرنی ڕاست و دروستی خەسڵەتە ناپەسەند و ئەدگارە پەسەندەکان و لە خودا خواستن لە پێناو لاوازکردن و بەهێزکردنی خەسڵەتەکانی سەرەوە.

- لە بیرت بێت! گەورەترین دەرونزانەکانی ئەمرۆ دەیانەوێت تەنها خاڵێك فێری مرۆڤ بکەن : بۆ ساتێك لەگەڵ خۆت و لەگەڵ خودای خۆت دا خەلوەت بکە!

- نزا واتە: گفتوگۆیەکی زۆر عاشقانە، سادەو ناسك لەگەڵ ئەو میهرەبانە ڕەهایە!

- دڵنیابن! باشترین ئارام بەخش لەم دنیادا گفتوگۆ لەگەڵ ئەو نازدارە ناسکەدایە!

- دەبێت بە هەموو بوون و حزورێکی خۆمانەوە نزا بکەین، ئەودەمە لە هەر دەرگایەك بدەین بە ڕووماندا دەیکەنەوە!

- فێربن ڕۆحتان بە دڵۆپە زولاڵەکانی ئەشك بشۆن، پاشان بە دەنکە گەنمەکانی نزا خۆراك بخۆن، ئەگەر بەم جۆرەبن بێگومان گەرماوی ڕۆحی ئێوە خەلوەتی ئێوەیە و خۆراکی ڕۆحی ئێوە نزاکانتانە!

- وریای بەکارهێنانی وشەکان بن لەمەڕ خۆتان، چونکە، هەنوکە ئاگادارن وشەکان دەسەڵاتێکی سەیریان هەیە!

- هەمیشە بۆ خۆتان و ئەوانیتر و جیهان لە وشە ناسك و جوان و پاکیزەکان کەڵك وەربگرن تاخۆشتان بەم جۆرەبن!

- هەوڵ بدەن گیان پۆڵابن بە ((نەبوون)) و ((نەخواستن)) چونکە ((هەبوون)) و ((خواستن)) بناغەی گشت مەینەتیەکانی مرۆڤە!

- باوەڕبکەن! باوەڕبکەن! تاکە پەناگەی گەرم وگوڕ لە هێرشی ئەم چاڵە تۆقیوەی مۆدێرنیزم! تەنها سەر گوێسەبانەی خوداوەندە، بە ئاسانسۆری نزادا!

کرۆکی باس:

نزا تاقانە پەیژەی ڕوناکی ئازادی بەخشی ئێمەیە، بەرەو ئەو حەقیقەتە بێهاوتایە تەنها جارێك تاقی بکەرەوە.

چۆن ببینە خۆشەویستی مەعبود؟

لە دوو ڕێگاوە ١- بەجێهێنانی فەرمانەکانی ئەو ٢- خۆشویستنی خەڵك

١- کارکردن بە فەرمان و ڕاسپاردەکانی ئەو: بە درێژایی ژیان دەبێت یاساو فەرمانەکانی ئەو بەجێ بهێنرێت.

((ئۆشۆ)) ڕێگای گەیشتن بەخزمەتی حەق لەچوارچێوەی داستانێکدا بەم جۆرە باس دەکات:

ڕۆژێك عارفێکی گەورە لەماڵەکەی خۆی دانیشتبوو، پیاوێکی بەساڵاچوو لە گوندێکی دوورەوە هات بۆ سەردانی و گوتی:

((ئەی قەشە! چی بڵێم کە بەخودا بگەم و ببمە خۆشەویستی ئەو؟!))

عاریفەکە تەماشایەکی کابرای کردو وتی: ((بەخۆشی بژی، بە شادومانیت نیایشی خودا بکە!))

دوای چەند ساتێك کوڕێکی گەنج گەیشتە خزمەتی عاریفەکەو وتی: چی بکەم تا بەخودا بگەم؟))

عاریفەکە وتی: ((زۆر خۆشگوزەرانی مەکە!))

گەنجەکە سوپاسی کردو ڕۆشت، یەکێك لە قوتابیەکانی کە لەوێ دانیشتبوو وتی:

((مامۆستا دواجار نەمانزانی کە دەبێت ژیان خۆش بگوزەرێنین یان نا!))

عاریفەکە وتی: ((ڕێ و ڕچەی ڕۆحانی و گەیشتن بە حزوری هەق (خودا) وەك یاریزانێکی سەرگوریس وایە کە دارێکی بەدەستەوەیە، ساتێك دارەکە بۆلای ڕاست و ساتێك بۆلای چەپ دەبات تاهاوسەنگی خۆی لەسەر گوریسەکە رابگرێت.

ئەو دارە بەداری هاوسەنگی ناوزەد دەکەن!))

لە بیری نەکەیت: هاوسەنگی و میانەڕەوی تاکە ڕێگای گەیشتنە بەخەڵوەتی هەق!

((گۆراناك))ی — شاعیری هەست ناسك — لەم بارەیەوە دەڵێت:

لە دڵی خۆت بڕوانە

لەوێ ((ئەو)) سوڵتانی تۆ، نیشتەجێیە.

و ڕێگای گەیشتن بە ((ئەو))ڕێگای عەشقە.

شەیدای ((ئەو))بە نەك خۆت!

هەروەك ((ئەو)) بیربکەوە.

خواستەکانی ((ئەو)) ت بوێت

و بەو جۆرەی کە ((ئەو)) فەرمان دەدات، بجوڵێرەوە.

نەفسی بچووکی خۆت واز لێ بێنە.

و لەدەرگانەی نیلوفەڕئاسای ئەودا

ئەوپەڕی شادومانی بدۆزەرەوە!

جوانترین شێوەی بەجێ هێنانی فەرمانەکانی خوداوەند گەردەن کەچییە بۆ خواستەکانی ئەو هەروەك ((فوزەیل کوڕی عەیاز))

چیرۆکی زەردەخەنەکەی ((فوزەیل عەیاز)):

دەڵێن ماوەی سی ساڵ بوو هیچ کەسێك ((فوزەیل)) ی دەم بەپێکەنینەوە نەدیتبوو، تەنها ئەو ڕۆژە نەبێ کە کوڕەکەی کۆچی دوایی کرد و ئەو زەردەخەنەیەکی کرد!

وتیان: قوربان: کەی وەختی ئەمەیە؟

فوزەیل وتی: ڕەزامەندی، دڵخۆش بوونە بەتاڵی قەزاو قەدەر! ئێستا بۆم دەرکەوت کە خوداوەند بەمردنی ئەم کوڕە ڕازی بوو، منیش قایل بووم و بۆ ڕەزامەندیەکەی ئەو خەندەیەك کەوتە سەرلێوم!

ئایا ئێمە دەتوانین بەم جۆرە لە ڕووی باوەڕێکی ڕەهاوە گەردەن کەچ بین بۆ رەزامەندی حەزرەتی هاوڕێ؟

سەرگوزەشتەی سۆفیەکی شەیداو ڕەجاڵ:

((ڕۆژێك سۆفیەك بە گوندێکدا تێدەپەڕی، هەر لەم کاتەدا منداڵێك لەسەربانی یەکێك لەماڵەکاندا کایەی دەکرد، لەناکاو هاتە قەراغی گوێسەبانەکە و لەبەرامبەر چاوە ئەبلەق بووەکانی دانیشتووانەوە کەوتە خوارەوە، سۆفی لەگەڵ بینینی ئەم دیمەنەدا هاواری کرد: ((بیگرە!!))کەوتنە خوارەوەی خێراو بە پەلەی منداڵ هێور بوویەوە، سۆفیەکە ڕای کرد و منداڵەکەی لە نێوان زەوی و هەوادا گرت و لە پێش چاوی حەپەساوی خەڵکەکەدا، منداڵەکەی بە سەلامەتی بۆ گەڕاندنەوە!

خەڵك لەدەوری سۆفی کۆبوونەوە و ئەویان بەیەکێك لە ئەولیاکانی خودا دەزانی و هەرکەسە و خەسڵەتێکی دەدایە پاڵ.

سۆفیەکە خەڵکەکەی بێدەنگ کرد و وتی: ئەمانەی دەیڵێن، من نیم! من تەنها بەندەیەکی ئاسایی خودام کە بە گوێچکەی دڵ گوێ لە فەرمانەکانی دەگرم و بەجێیان دەهێنم و چرکەساتێك کە ئەو دیمەنەم بینی، وتم: خودایا، بیپارێزە!

چونکە من لەگەڵ ئەو — مەبەستی خوداوەندە — هاوڕێم و تەمەنێك فەرمانەکانی ئەوم بەجێ هێناوە و ئێستا داوایەکم لێکرد و ئەویش وەڵامی دامەوە، کەواتە دەبینیت ڕوداوێکی سەیر نەقەوماوە.

پاشان سۆفیەکە کەشکۆڵەکەی لە کۆڵناو لە پێش چاوی واق وڕماوی خەڵکی گوندەکەدا لەنێو گەرد و غوباری زەمەن داون بوو.

بڕوانن چەند سادەیە!

وەرن هەر لەمڕۆوە پەیوەندیەکی لەم چەشنە لەگەڵ حەزرەتی هاوڕێدا ببەستین بەڵام وەك هاوڕێکەی باڵول هەڵەکانی خۆمان پاساو نەدەین!

سەرگوزەشتەی باڵول و ئاوی ترێ:

ڕۆژێك یەکێك لە هاوڕێیەکانی باڵول وتی: ئەی باڵول! ئەگەر من ترێ بخۆم، ئایا حەرامە؟ باڵول وتی: نەخێر! پرسیاری کرد:ئەگەر دوای خواردنی ترێ لەبەر هەتاو ڕاکشێم، ئایا حەرامە؟ باڵول وتی: نەخێر! پرسیاری کرد: کەوایە بۆچی ئەگەر ترێ بکەینە گۆزەیەکەوە و لەبەر هەتاو دایبنێین و دوای ماوەیەك بیخۆینەوە حەرام دەبێت؟ باڵول وتی: بڕوانە! من بڕێك ئاو لە دەم و چاوی تۆ دەپرژێنم، ئایا ئازاری هەیە؟ وتی: نەخێر، باڵول وتی: ئێستا من بڕێك خۆڵی نەرم لە گۆنات دەپرژێنم ئایا ئازارت پێدەگات؟ وتی: نەخێر! پاشان باڵول ئاو و خۆڵەکەی تێکەڵ کرد و

تۆپەڵە قوڕێکی لێ دروست کرد و بە توندی کێشای بە نێوچاوانی پیاوەکەدا! پیاوەکە هاواری لێ بەرز بوویەوە و وتی: سەرم شکا! باڵوڵ بەسەرسامیەوە وتی: بۆچی؟ من کە هیچم نە کردووە! ئەم تۆپەڵە هەمان تێکەڵەی ئاو و خاکە و تۆ نابێت هەست بە ئازار بکەیت، بەڵام من سەرم شکاندیت تا تۆ نەوێریت فەرمانەکانی خوا بشکێنیت!

٢- خۆشویستنی خەڵك:

((ستیڤان لوید)) دەڵێت:

((ئەگەر مردنی تۆ نزیك بێت و تەنها دەرفەتی تەلەفۆن کردنێکت هەبوایە، تەلفۆنت بۆ کێ دەکرد؟ و چیت دەووت؟))

((کریستۆفەر مۆرلی)) لە وەڵامی ((ستیڤان لوید)) دا دەڵێت:

((ئەگەر بۆمان دەربکەوێت کە تەنها پێنج خولەك دەرفەتمان هەیە بۆ دەربڕینی ئەوەی کە دەمانەوێت، سەرجەم کابینەکانی تەلەفۆن پڕ دەبوون لەو کەسانەی کە دەیانەوێت بە ئەوانیتر بڵێن: ((خۆشمان دەوێن!))

و ((هریت بیچر ستو)) بەچاوێکی تەڕو دڵێکی پڕ حەسرەتەوە لەبەر ئەم نەووتنانە! دەڵێت: ((تاڵترین ئەسرین کە بەسەر مەزاری کۆچکردواندا هەڵدەڕێژرێت لە بەر پەیڤە نەگوتراوەکان و کارە نەکردووەکانە!))

لە ((خواجە عبداللە انصاری)) پرسیارکرا: خەڵوەتی حەق لەکوێیە؟

خواجە وتی: ئەو جێیەی کە ((من و تۆ)) نەبین!

سەرنج بدە!جێیەك کە ((من و تۆ)) نەبین! واتە: ((ئێمە)) بین!

بەڵام، چۆن دەکرێت ببین بە ئێمە و لەخەڵوەتی حەق دا حزورمان هەبێت:

بەخۆشویستنی خەڵك! بەڵام تا ئەو دەمەی کە خۆمان خۆش نەوێت، چۆن دەتوانین خوداو خەڵکمان خۆش بوێت؟

لەو ڕووەوە کە ڕێسای ((خود = خەڵك = خودا)) هەمیشە لە ئارادایە، کەواتە، سەرەتا دەبێت خۆمان خۆش بوێت.

ئێمە هەمیشە بەهۆی ڕوودانی هەڵەیەکەوە، بە درێژایی ژیان گازندە لە خۆمان دەکەین و دواجار، هەست بە گوناه دەکەین و لە ئاکامدا هەر لەبەر ئەم هەستە خۆمان خۆش ناوێت.

دەروونناسەکان لەو بڕوایەدان: **((بۆ خۆشویستنی خود سەرەتا دەبێت لەخۆمان ببورین و هەستکردن بە گوناه لەخۆمان داڕنین و باوەڕ بکەین کە ئێمە هاتوینەتە دنیا بۆ ئەوەی هەڵە بکەین و ڕێگە بەخۆمان بدەین تا هەندێ کات، کەمێك ساویلکە و ناشارەزا بین!))**

((ئیمانۆئیل)) دەڵێت: ((کاولکارترین، بێ بەرهەم ترین و مەنگترین هێز هەستکردنە بە گوناهـ!))

((هەستکردن بە گوناهـ واتە: نەهێشتنی ئیرادەی خودا لەسەر زەوی!))

دەبێت بزانین کە ئێمە هاتوینەتە دنیا بۆ ئەوەی بکەوینە هەڵەوە، چونکە ئێمە باڵا ناکەین، مەگەر ئەوەی کە بکەوینە هەڵەوە!

دوای چاوپۆشی کردن لە هەڵەکانی خۆت بەناچار لە هەڵەی کەسانی دیکەش خۆش دەبین.

ئایا تا ئێستا لەخۆت خۆش بوویت؟

تاقیکردنەوە! لەبەردەم ئاوێنەیەکدا بوەستە و بە وردی سەرنجی چاوەکانت بدە، تەماشای هێڵە ئاسۆیی و یەکتربڕەکانی دەموچاوی خۆت بکە! دوای چەند ساتێك سەرنجدان، هەست دەکەیت کە ساڵانێکە بەم وردیە خۆت لە ئاوێنەدا تەماشا نەکردووە، پاشان پێنج جار بە هێوری و لەناخی دڵەوە بە وتنی ناوی خۆت بە وێنەکە بڵێ:

. . . گیان، خۆشم دەوێیت . . . گیان، زۆرم خۆش دەوێیت، من هەموو کارەکانت پەسەند دەکەم! من بەباشی دەزانم کە تۆ بێ گوناهیت! . . . گیان من زۆر خۆشم دەوێیت.

ئایا دەتوانیت چەند جارێك ئەم کارە دوبارە بکەیتەوە؟

ئەگەر توانیت ئەوا زۆر باشە پیرۆزبایت لێ دەکەم! ئێوە خۆتان خۆش دەوێت، کەواتە دەتوانن ئەوانیتریشتان خۆش بوێت و دواجار خوداوەندو پەیوەندیەکەشتان بەم چەشنەی لێدێت: (خودا = خەڵك = خۆم).

بەڵام ئەگەر نەتتوانی! دڵگران مەبە، ٩٨٪ ی خەڵك ناتوانن ئەم کارە بەباشی ئەنجام بدەن!

بگەڕێرەوە بۆ ڕابردوو، لە هەڵەکانی خۆت ببوورە و بزانە کە ئەگەر هەڵە نەبوایە، مرۆڤ هەرگیز گەشەی نەدەکرد.

تاقیکردنەوەیەکی تر! پەڕە کاغەزێك هەڵبگرە و لەسەری بنووسە کەسانێك کە خراپەیان لەگەڵ کردوم، لەوانە: پارەیان لە ناو بردووم، مافیان بەفیڕۆداوم، سوکایەتیان پێکردووم، خۆشەویستانیان لەمن سەندووە و بەجۆرێك لەجۆرەکان بوونەتە مایەی ئازاری توندی من.

ناوی ئەو کەسانە بنووسە: ((بەشێوەیەکی ستوونی)) پاشان بەباشی تەرکیز بخەرە سەر ناوێکیان و سیمای ئەو کەسە لەبەرچاو بگرە، پاش چەند ساتێك، لە بەرامبەر ناوەکەیدا بنووسە: خۆشم دەوێیت، لە هەڵەکەت خۆش بووم!

ئایا دەتوانیت ئەم کارە بکەیت؟ دڵنیابە ئەگەر نەتوانی ئەم کارە بکەیت و لەئەوانیتر خۆش ببیت، هەرگیز ناتوانیت لەخۆت ببووریت.

پێشنیازێك!

خۆت هەڵبسەنگێنە.

دەپرسیت چۆن؟ هەڵسەنگاندن مانای چییە؟

بە دەربڕینێکی سادە: هەڵسەنگاندن واتە، ڕوانینێك لەخەسڵەتە باش یا خراپەکانی خۆت، بەواتایەکی تر، شرۆڤە کردنی خەسڵەتەکانی خۆت و دواجار، بەهێزکردنی خەسڵەتە باشەکان و لاوازکردنی خەسڵەتە خراپەکان.

لە بەشی دواتردا دەچینە سەر مەسەلەی هەڵسەنگاندن.

پوختەی بابەتەکان:

- هەموو شتێك لەم جیهانە دا دولایەنەیە، جائەگەر دەتەوێت خوداوەند گوێ لە قسەکانی تۆ ڕاگرێت، گوێ لە قسەکانی ئەو بگرە!

- گوێ شل کردن بۆ قسەکانی خوداوەند، بەجۆرێك، واتە، خوشویستنی ئەو!

کەواتە لە ڕێی جێبەجێکردنی فەرمانەکانییەوە ئەوتان خۆش بوێت تاوەکو ئەویش ئێوەی خۆش بوێت!

- لە بیری نەکەیت! خۆشویستنی خەڵك = خۆش ویستنی خودای خەڵك!

- ئەگەر دەرك بەم خاڵە بکەین کە لە ناخی هەر مرۆڤێکدا ڕۆحی خوداوەند حزوری هەیە، ئایا هەمدیس ئامادەیین سووکایەتی بە کەس بکەین؟

- بۆ ئەوەی خەڵك خۆشیان بوێیت، دەبێت: سەرەتا خۆت خۆش بوێت!

- لە هەڵەکانی خۆت دڵگران مەبە، ئێمە هاتووینەتە ئەم دونیا بۆ ئەوەی هەڵە بکەین، ئەگەر هەڵەمان نەکردایە، هەرگیز بالاَمان نەدەکرد!

- هەر هەڵەیەك واتە، ئەزموونێك! بەڵام وریابن هەندێ جار یەك هەڵە تەواوی تەمەنی ئێمە بەبا دەدات!

- لە هەڵە کردن مەترسە، ترسنۆکەکان هەرگیز پێش ناکەون!

- لە خۆت ببورە تا بتوانیت لە کەسانی دیکەش ببوریت!

- کەسانی دەوروبەری خۆتان خۆش بوێت و لە هەرکاتێکی لەباردا ڕوون و بێ پەردە پێیان بڵێ: کە خۆشت دەوێن، بەر لەوەی بە حەسرەت و ئەسرینەوە لەسەر گۆڕەکەیان ئەم قسانە بکەن!

- بۆ گەیشتن بەخەڵوەتی تایبەتی حەق، پێویستە سەرەتا ئامێزی خۆتان بۆ خەڵك والاَبکەن!

* **پوختەی باس**

هەر لە ئەمڕۆوە خۆش ویستنی خەڵك تاقی بکەوە تاوەکو کاریگەریە سەیرەکانی خۆش ویستنی خالق بەچاوی خۆت ببینی!

چۆن خۆمان هەڵسەنگێنین؟

ژیانی خۆتان هەڵسەنگێنن
چونکە ژیانی هەڵنەسەنگێنراو
بەهای ژیانکردنی نییە!

((ئیمانۆئیل))

((ئۆشۆ)) بۆ پشت ڕاستکردنەوەی ئەم وتەیەی ئیمانۆئیل، هەڵسەنگاندنی بەلابردنی دەمامك چواندووە و دەڵێت:

بە ڕەسەنایەتیەکی زیاترەوە بژی!
دەمامکەکان فڕێ دە.
چونکە ئەمانە باری سەر دڵن
ریاکاری بخەرە لاوە!
ڕوون بە!
ئەڵبەتە بێ دەردیسەر نابێت.
بەڵام بەهای ئەو دەردی سەریەی هەیە!
چونکە بەشان دانە ژێر ئەو دەردی سەریە، گەشە دەکەیت و پێدەگەیت.
ئیدی، هیچ شتێك نابێتە ئاستەنگ لە بەردەم ژیاندا،
هەرساتەی: ژیان تازەیی خۆی دەنوێنێ.
پەڕجویەکی سەرەمڕ لە دەوروبەرت لە گەڕدایە.
و تۆ، لە پشت نەریتە ڕزیوەکانەوە، خۆت قایم کردووە.
ئەگەر ناتەوێت دڵتەنگ بیت، ببە بە بودا!
هەر ساتێکت لێوڕێژکە لە هۆشیاری.
چونکە تەنها لە هۆشیاری تەواودایە کە

دەتوانیت دەمامکەت لەسەر ڕوخسارت هەڵگریت!
بەڵام، بۆ هەڵسەنگاندن پێویستە ئاوڕێك لە لەدایکبوون بدەینەوە!
لەمەڕ لەدایکبوونتان بڵێن: بەڕاست دەزانیت بۆچی هاتوویتە دونیا؟
((ئیمانۆئیل)) دەڵێت:
تەنانەت ساتێك! تەنانەت چرکەساتێك!
وانەزانیت کە،
لە دایکبوونتان بە ڕێکەوت بووە!
باشە، زانیت کە لەدایکبوونت بەبێ بەڵگە و پاساو و بەڕێکەوت نەبووە.
ئێستا پرسیارێك: دەزانیت کە مرۆڤ دەتوانێت بەدرێژایی تەمەنی خۆی چەندجار لەدایك دەبێت؟
((ئەبراهام لینکۆڵن)) وەڵامی ئەم پرسیارە دەداتەوە:
((هەر پلەیەکی باڵابوونی ڕۆح بۆ مرۆڤ، لەدایکبوونێکی نوێیە!))
بۆچونت لەبارەی مردنەوە چی یە؟
عاریفەکان لەو بڕوایەدان: **((مردن وەك: داکەندنی پێڵاوی تەنگ وایە!))**
نووسەر دەڵێت: ((ئێمە ئاهێکی کورتین، لەنێوان دوو خاڵدا، لەدایکبوون و مردن، ئێمە بە لەدایکبوون هاتووینەتە دونیاو دوای بڕینی چەند ساڵێك، چەماوە و خۆڵەمێشی، بەرگی شەکەتی جەستەمان فڕێداوە و لەگەڵ مردن دا دەڕۆین، بەبێ ئەوەی تێبگەین، لە پشت وێنەی ئاوێنەی ژیانەوە، عەشقێکی ناکۆتا و حەقیقەتێکی ڕەها حزوری هەیە و خواوەند لە وجودی هەرکام لە ئێمەدا شاراوەیە!))
و سەرباری بۆچوونی زۆرینەی خەڵك، بزانین:
دنیا زیندان نییە
دنیا قوتابخانەیە
و ئێمە فێرخوازانێکی وردو بێئاوەزین
کە هەر ڕۆژێك، هەر مانگێك و هەر ساڵێك دوای دەربردنی ئەرکی خوێندن
و زانین، تاقی دەکرێینەوە
و هەرگیز وانەزانین کە دنیا گلۆڵەیەکی شێواو و ئاڵۆزە!
بەڵام بە گوتەی ((مارك تواین)):
پێویستە وشیاربین کە لە هەر ئەزموونێك،

تەنها حیکمەتێك کە تێیدا شاراوەیە بە دەست بێنین
تابچینە وانە ڕۆحانییە بالاترەکان.
و پەی بەوە ببەین کە چارەنووس.
کۆمەڵێك ڕووداوە بۆ جۆرێك لە فێربوون!
بەڵام ئێستا چۆنیت؟ تەمەنت چەندە؟ پیریت؟ میانساڵیت؟
تەمەنی ڕۆژ ژمێری ناڵێم کە تایبەت بە گیانلەبەران و ڕووەکەکانە.
مرۆڤە شایستەکان، تۆماری ڕۆژ ژمێرەکانیان بە درێژایی مێژوو بڕیوە و حزوری سەوزی ئەوان لە پەڕە سوك و بێنرخەکانی ڕۆژمێر واوەتر چووە، کەواتە، گەنجێتی یاپیری ئێمە پەیوەستە بەجۆری ڕوانینی ئێمەوە بۆ ژیان.
هەنوکە ئەگەر دەتەوێت تەمەنی خۆت بزانیت، لەم دەستەواژەیەی خوارەوەدا بۆخۆت بگەڕێ:
گەنج لە ((ئێستا))دا دەژی
کامڵ لە ((ڕابردوو و ئاینده)) دا دەژی
پیر لە ((ڕابردوو)) دا دەژی
ئێستا، تۆ لە چ زەمەنێکدا دەژیت؟
زانیمان کە پیری یا گەنجێتی پەیوەندی بە ڕواڵەتی ئێمەوە نییە، بەڵکو پەیوەستە بەجۆری تێڕوانینی ئێمەوە! ئێمە ڕاهاتووین کە بەترسەوە لە ئاینده و بەحەسرەتەوە لە ڕابردوو بڕوانین، بژین بەردەوام کاسەی وجودمان کەیل دەبێت لە شیرینی و شادی، بەڵام چۆن دەتوانین دەستمان بەو پرۆسیسە ڕابگات؟
تاقیکردنەوەیەك! لەبەردەم ئاوێنەدا بوەستە، وێنەی خاچێکی لەسەر بکێشە، لەلای ڕاستەوە بنووسە ئەو ئاکارو خەسڵەتانەی کە لەمەڕ خۆم قبوڵیان دەکەم یا پێم خۆشە هەم بێت! ((بەڵام نیمە)) و لەلای چەپەوە بنووسە: ئاکار و خەسڵەت گەلێك کە لەمەڕ خۆم قبوڵیان ناکەم یا پێم خۆش نییە کە هەم بێت!
((بەڵام هەمە)) و پاشان ڕاستگۆیانە لە ژێر هەر ستونێکدا هەر چییەکت لە دڵدایە بینووسە، کاتێك تەواو بوو، ڕۆحی ڕوت و قوتی خۆت دەبینیت، هیوادارم نیگەران یا تۆقیو نەبیت!!
و بۆ نەهێشتنی ئەم نیگەرانییە بیر لەو واژەیە بکەوە کە باری خەسڵەتەکانی تۆ لەسەر شانە ناسکەکانی خۆی هەڵدەگرێت! بۆ نمونە: من زۆرجار توڕەم! من تەمەڵم! من بەخراپم! من ڕژد و چروکم! من شەرمنم! (لە بەشەکانی داهاتوودا بە تێرو تەسەلی باس لەم پرسە دەکەین)

کۆمەڵناسەکان لەسەر ئەو بڕوایەن کە: ((گەشەکردنی زۆرێك لە قەیرانە ڕۆحیەکانی ئێمە لە ((ترس)) دا شاراوەیە!))

بۆنمونە: ((توڕەیی)) بەرەنجامی ((ترسە)) و پیشاندەری فیزیکی ترسە، چونکە کەسە ترسنۆکەکان یەکجار توڕەن.

((تەمبەڵیٚ))بۆچونێکی تر لەمەڕ ((ترس)) لەخۆدەگرێت، ترس لە دەستپێکردنی کارێکی نویٚ، ترس لەچوون و سەرنەکەوتن. بەگوتەی زانایان ((تەمبەڵیٚ)) جۆرێك لە هەڵاتنی درۆینەیە لە ڕاستیەکان!

((ڕژدی و چروکی)) بە ڕوانینێکی تر پیشاندەری ((ترس))ە کەسێك کە ڕژد و چروك بێت! لە تەواوبوون دەترسێت! دەترسێت هەژار و نەدار بکەوێت!

شەرم کردن! ترس لە ئامادە بوون و لەنەبوونی متمانە بەخۆبوونەوە سەرچاوە دەگرێت، بەهەمان شێوە زۆرێك لەخەسڵەتە ناپەسەندەکان بەجۆرێك ڕەگ و ڕیشەیان دەچێتەوە سەرخاکی ترس))

بەڵام، بەڕاست ترس چییە؟

زانایان قۆناغە بەراییەکانی ترسیان بە ((دڕدۆنگی)) ناوزەد کردووە و لەوباوەڕەدان گشت ترس و بیمە گەورەکان لە دڕدۆنگی و گومانێکی بچوکەوە دەست پێدەکات.

((عەمانۆئیل)) دەڵێت: ((ئێوە هەروەك کۆمەڵە منداڵێکن لە ژورێکی ڕوناکدا کە چاوتان داخستووە و دەڵێن:(لە تاریکی دەترسم!)

بە هەڵە! لەمنداڵیدا چپاندوویانە بەگوێماندا: نابێت بترسیت! ترس مانای چییە؟ و بەم جۆرە تەنانەت ئامادەیی ترس لە وجودی خۆمان دا وەك غەریزەیەکی خودی و گرنگ نکوڵی لێدەکەین و بەگوناە هەژماری دەکەین!

بەڵام ((دام ڕاس) دەڵێت!

ترسەکانی خۆت قبوڵ بکە

گویٚ بۆ قسەکانی ڕادێرە

ئەو کات دەتوانیت ڕێگایەکیان بۆ بدۆزیتەوە

((سۆزان جێفرسۆن)) دەڵێت:

باوەڕ بە ترس بکە

و سەرباری ئەوەش هەنگاوبنیٚ

((عەمانۆئیل)) دەڵێت:

بزانە لە ژیاندا لەچی دەترسیت

بزانە لەخۆتدا ترست لەچی هەیە

بەچاوی کراوە و دڵی والآوە دزە بکەرە ناو ترسی خۆتەوە

ئەوجا دەبینیت ترس وەك ژورێکی خاڵی وایە

ترس تەنها بە ئەندازەی خۆلێ دوورخستنەوەی تۆ بەهێزە

چەند زیاتر ڕوو لە ترس وەربگێڕیت

و لێی دوور بکەویتەوە

و نەتەوێت لە ئامێزی بگریت،

گورێکی زیاتر بەئەو دەبەخشیت

ترس واتە، بەرهەڵستی لەبەرامبەر خودا!

وەهمێکە کە ئێمە لەخودا جیادەکاتەوە

((جۆزێف مۆرفی)) لەمەڕ قۆناغە سەرەتاییەکانی ترس کە دڕدۆنگی یە، دەڵێت:

دڕدۆنگی، زۆرجار لەگەڵتانە، بەڵام نەفرەتی لێ بکەن

دڕدۆنگی، بەشێکە لە شوناسی مرۆڤ

تەنها لە ڕێ ی تێپەڕینەوەیە بەناو دڕدۆنگی دا

کە دەتوانین بەحەقیقەت بگەین!

((دیل کارنگی)) بڕوای وایە: ((مرۆڤ هێندەی لە ترسی ئەو پێشهاتانەی ڕوویان نەداوە لە داهاتوودا ئازاری چەشتووە لەخودی پێشهاتەکە ئازاری نەچەشتووە!))

بەڵام ((ئیسکاولین شین)) ڕێگەی چارەسەرکردنی ترس بەم جۆرە بەیان دەکات:

((ترس دەتوانرێت لە ڕێی نزاو بیرکردنەوەی دروست و ڕوناکەوە نەهێڵرێت بەمیهرەبانی و دان بەخۆداگرتن و حزوری سەوزی خوداوەند!))

((ئیمانۆئیل)) دەڵێت ((هەروەك دایکێك کە لە ڕۆڵە سام لێ نیشتوو سەرگەردانەکەی دەڕوانێت، بەو شێوەیە لە هەست و تایبەتمەندیە نەرێنییەکانتان بڕوانن)) ڕێك لەم کاتەدایە کە ماوەیەکی زۆرتر بەشوێن شوناسی خۆماندا دەگەڕێین، لە کاتێکدا کە دەرکمان بەمەینەت، توڕەبوون، ئێرەیی بردن، پێداویستی و هەڵەکانی خود کردووە و قبوڵکردووە، ئەوددەمە خودا لە دڵی خۆماندا دەدۆزینەوە و ئێمە لەسەر خوانی ((عەشق)) میوانداری دەکات.

لە بەشی داهاتوودا لاپەڕەیەك لە دەفتەری عەشق هەڵدەدەینەوە.

کورتەی بابەتەکان:

- جەستەتان بەتەرازو دەکێشن تابزانن قەڵەوبوون یا لاواز، ڕۆحتان بە بیرکردنەوە لەخۆ هەڵسەنگێنن تابزانن کێن؟

- لە بیرت بێت : ئێمە بەرێکەوت نەهاتوینەتە دنیا!

- لەبیرت نەچێت! هەڵبژاردنی مردن لەدەستی ئێمەدا نییە، بەڵام جۆری ژیان خۆمان هەڵی دەبژێرین!

- هەر هەستێکی خراپ وەك: توڕەیی، ئیرەیی، تەمبەڵێ و نمونەی ئەوانە، هەموویان پیشاندەری ترسن لەناخی مرۆڤ دا!

- ترس، پلەکانەی سەرکەوتنە، ئەگەر دوو دڵ نەبێت!

- دوو دڵی و ترس دوو دیوی شمشێرن کە وجودی مرۆڤ دەکەن بە دوو لەتەوە!

- گەنج لەچێژی ئێستا و پیر لەمەراقی ڕابردوودا دەژی، ئێستا تۆ گەنجیت یا پیر؟

- ئازایەتی واتە، بترسە، بلەرزە، بەڵام هەنگاوێك هەڵبگرە!

- بۆ قوتاربوون لە دوودڵی و ترس پەنا بگرە بەدامێنی نیلوفەڕئاساو نەرم و ناسکی خوداوەند!

- باش بیربکەرەوە، تا ئێستا لە وێناکردنی ئەو پێشهاتانەی کە هەرگیز ڕوویان نەداوە، چەند ئازارت کێشاوە، مایەی پێکەنینە، وانییە؟!

* کرۆکی باس:

هەڵسەنگاندن واتە، کێ بوویت؟ چیت کرد؟ کێیت؟ چی بەخۆت و ژیان دەکەیت؟ دەتەوێت چ کەسێك بیت؟ دەتەوێت چ کارێك ئەنجام بدەیت؟

بەڵام، بەڕاست عەشق چی یە؟

پێ دەنێیتە هەر جێیەك عەشق پەرەپێبدە
بەر لە هەمووان لەماڵەکەی خۆتدا
عەشق بەمنداڵەکانت
بەهاوسەرەکەت
بەدراوسێکەت ببەخشە!
ڕێگە مەدە کەسێك بێت بۆلای تۆ و باشتر و دڵخۆشتر بەجێت نەهێڵێت.
ئاوێنەی خۆشەویستی خوداوەند بە
خۆشەویستی لە ڕوخساری خۆت دا
خۆشەویستی لەچاوەکانی خۆت دا
خۆشەویستی لەخەندەی خۆت دا
خۆشەویستی لەمامەڵەی گەرمی خۆت دا
((دایە تێریزا))

ئەگەر بەتێغی مانا، وشەکانی عەشق پارچە پارچە بکەین، دەبێت بە:
((ع)) .. لاقە، ((ش)) .. دید، ((ق)) .. لبی . (علاقە شدید قلبی) واتە: هۆگریەگی بە تینی بەدڵ.

((پاولۆ کۆئیلۆ)) ژیان بە عەشقەوە لەچوار چێوەی داستانێکدا بەم جۆرە دەنوسێتەوە:

یەکێ بوو یەکێ نەبوو، لە زەمانی زوودا پیاوێك هەبوو کە هەموو ژیانی بە عەشق و خۆشەویستیەوە بەسەر بردبوو، کاتێك مرد، هەمووان دەیان وت چووە بۆ بەهەشت، مرۆڤێکی میهرەبانی وەك ئەو بێگومان بۆ بەهەشت دەڕوات هەرچەند بەهەشت بەلای ئەم پیاوەوە زۆر گرنگ نەبوو بەڵام، هەرچۆنێك بێت دەڕوات بۆ بەهەشت.

ڕۆحی پیاوەکە لەسەر دوو ڕێیانی بەهەشت و دۆزەخ دا وەستابوو، دەرگاوان تەماشایەکی ناوەکانی کرد و لەبەرئەوەی ناوی پیاوەکەی لە لیستی بەهەشتی یەکاندا نەدۆزیەوە ئەوی ڕەوانەی دۆزەخ کرد، چونکە دۆزەخ هیچ پێویستی بەبانگهێشت نامە یا ناسنامە نەبوو، هەر بۆیە پیاوەکە لە دۆزەخ مایەوە.

چەند ڕۆژێك تێپەڕی و شەیتان بە تووڕەییەوە چووە بەرقاپی بەهەشت و یەخەی لێپرسراوی پەیوەندیداری گرت و گوتی: ئەم کارەی تۆ تەواو تیرۆریستیە!

لێپرسراوە پەیوەندیدارەکە بە حەپەساویەوە هۆکاری تووڕەبوونەکەی لە شەیتان پرسی و شەیتان بەتووڕەییەوە وتی: ئەو پیاوەت ڕەوانەی دۆزەخ کردووە و لەو کاتەوەی ئەو هاتووە ژیان و کاروباری ئێمەی تێکداوە، لەو دەمەی کە گەیشتووە، گوێ بۆ قسەی ئەوانیتر شل دەکات، لەچاوەکانیان دەڕوانێت، دەچێت بەدەم ئازار و دەردی دڵەکانیانەوە و بەخۆشەویستیەوە ڕایان دەموسێت: ئەمێستا هەموویان خەریکن لە دۆزەخ دا پێکەوە وتووێژ دەکەن، یەکتری لە ئامێز دەگرن و یەکتر ماچ دەکەن، ئاخر! دۆزەخ شوێنی ئەم کارانە نییە! تکا دەکەم ئەو پیاوە وەربگرنەوە!

لە بیرت بێت: بە عەشقێکی واوە بژی کە تەنانەت ئەگەر بە ڕێکەوتیش کەوتیتە دۆزەخ، خودی شەیتان بتگێڕێتەوە بۆ بەهەشت!

((فەرەیدون مشیری)) بۆ پشتگیری کردنی وتەکەی ((دایە تێرێزا)) دەڵێت:

ئەم ڕووناکی و گەرمیەی کە لەخۆر دەڕسکێت
لە پانتایی مەنزومەی ئێمەدا
گیان بەخش و
هەستی بەخشی هەرچییەکە لەسەر زەوی دایە
ئێمە هیچ یەکێکمان وەك خۆر
ڕووناکی و گەرمیەکمان نییە کە گیان بەم جیهانە ببەخشێت
بەڵام بە پشکی خۆمان و لە سنوری خۆماندا
ئێمەش شتێکمان لەخۆر کەم نییە.
بە ڕووناکی و تینی ((مەحەبەت))
بەوزەی هەستی بەخشی ((خزمەت))
دەتوانین بەسانایی لە نێوان خەڵکدا بدرەوشێینەوە
بەسەر ئەوانی دیکەدا بدرەوشێینەوە و گیانێکی تازەیان پێ ببەخشین
هەروەك خۆر!

((ئۆشۆ)) لەگەڵ مشیری دا هاودەنگ بووە و دەڵێت:

درەختەکان لەگەڵ زەوی دا

و زەوی لەگەڵ درەختەکان دا،
باڵندەکان لەگەڵ درەختەکان، دا
و درەختەکان لەگەڵ باڵندەکان دا،
زەوی لەگەڵ ئاسمان دا
و ئاسمان لەگەڵ زەوی دا خۆشەویستی دەکەن.
سەراپای ژیان لە دەریای بێ پایانی عەشق دا شەپۆل دەدات
لێگەڕێ با عەشق پەرستشی تۆبێت
عەشق زەرورەتە!
تاکە خۆراکی ڕۆحە!
جەستە بەخۆراك بەردەوام دەبێت،
و ڕۆح تەنها بە عەشق زیندو دەبێت
عەشق خۆراکی ڕۆح و دەستپێکی هەموو ئەو شتەیە
کەمەزن و گەورەیە
عەشق دەروازەی مەلەکوتە!
((لیۆبۆسکالیا)) ڕات دەسپێرێت و دەڵێت:
((عەشق لە دڵتدا بپارێزە، ژیان بەبێ عەشق هەروەك باخی سێبەرە کە گوڵەکان تێیدا ژاکاون!))
و ((مەولانا)) عەشق بە پێکەنینێکی تر دەزانێت و دەڵێت:

گرچه من زعدم دلخوش و خندان زادم

عشق آموخت مرا شکل دیگر خندیدن

واتە: ((هەرچەندە من لە ئەزەلەوە شاد و لێوبەخەندە لەدایك بووم، بەڵام عەشق شێوەیەکی دیکەی پێکەنینی فێرکردم))
و ئەبوسەعید خۆشویستنی خەڵك بە تاکە ڕێگای نزیکبوونەوە لەخوداوەند دەزانێت .
لە ئەبوسعیدیان پرسی: ((لەخەڵکەوە بۆلای خودا چەند ڕێگا هەیە؟ وتی: پتر لە هەزاران ڕێ هەیە! بەڵام هیچ ڕێگایەك بۆلای خودا نزیکتر و باشتر و ئاسانتر نییە، لەوەی کە، ئاسوودەیی بخەیتە دڵی مرۆڤێکەوە!))

بەڵام ((لائۆتسو)) عەشق لە بەخشین دا دەبینێت و دەچرێت:
میهرەبانی لە گوفتاردا، متمانە دەخوڵقێنێت
میهرەبانی لە ئەندێشەدا، بینایی دەخوڵقێنێت
میهرەبانی لە بەخشیندا، عەشق دەخوڵقێنێت
((مەولانا)) لە ڕوانینێکی عاشقانەدا بۆ بوونەوەر، عەشق بە بونیادی سوڕانەوەی گەردون دەزانێت و دەڵێت:

اگر این آسمان عاشق نبودی — نبودی سینەی اورا صفایی
وگر خورشید هم عاشق نبودی — نبودی در جمال او ضیایی
زمین و کوه اگر نه عاشقندی — نرستی از دل هردو گیاهی
اگر دریا زعشق آگه نبودی — قراری داشتی آخر بجایی

واتە: ((ئەگەر ئەم ئاسمانە عاشق نەبوایە، سینەی سامانڵ نەدەبوو، ئەگەر خۆریش شەیدا نەبوایە، لەجوانی یەکەیدا ڕوناکیەك نەدەبوو، زەوی و شاخ ئەگەر عاشق نەبونایە، لە ناخی هیچ کامیاندا گیایەك نەدەڕوا، ئەگەر دەریا ئاگای لە عەشق نەبوایە، دواجار لە جێیەکدا ئۆقرەی دەگرت))
((سۆزان پۆلیس شوتز)) هەروەك: مەولانا، عەشق بەچاوانەی ژیان دەزانێت و دەڵێت:
شادبوون بەشادی ئەوانیتر
و خەمبار بوون بەخەمی ئەوانیتر
پێکەوە لە ڕۆژە خۆشەکاندا
پێکەوە بوون لە ڕۆژانی دڵتەنگی دا
عەشق چاوانەی بەتوانا بوونە.
عەشق،
ڕاستگۆ بوونە لەگەڵ خوددا لە هەموو بارێکدا
و ڕاستگۆ بوونە لەگەڵ ئەویتردا لە هەموو بارێکدا
وتن و بیستنی حەقیقەت و پارێزگاریکردنە لە ئابڕوی ئەو
هەرگیز خۆنواندن نییە

عەشق چاوانەی واقیعیەتە
عەشق،
گەیشتنە بە دەرك كردنێكی وەها كامڵ كەخۆت بەبەشێك لە ئەویتر بزانیت
ئەوت قبوڵ بێت بەو جۆرەی كە هەیە نەك بەو جۆرەی كەتۆ دەتەوێت
عەشق چاوانەی پەیوەندیە.
عەشق،
ئازادیە لە بەدواداچوونی خەونەكان
و دابەش كردنی تاقیكردنەوەە لەگەڵ ئەوانیتر
بالآكردنی من و تۆیە پێكەوە لەپاڵ یەكدا
عەشق سەرچاوەی بەختەوەری یە
عەشق،
دڵە خورپەی تەدارەكی كارەكانە لەپاڵ یەكدا
دڵەخورپەی پێشڤەبردنی كارەكانە دەست لە ناودەستی یەكدا
عەشق چاوانەی ئایندەیە
عەشق،
تورەیی زریان
ئارامی پەلكەزێرینە
عەشق، چاوانەی سۆزە
عەشق
فیداكاری و وەرگرتنە
لێبوردوییە لە نیازو داخوازیەكانی یەكدی
عەشق، چاوانەی بەشداری پێكردنە
عەشق،
دڵنیا بوونە لەوەی كەكەسێكی تر هەمیشە لە هەموو بارێكدا لەگەڵ تۆیە
هەرچەند لە هیجرانی هاورێ دا، خوازیاری ئەوی،
بەلآم لەناخ دا هەمیشە لەگەڵ تۆیە
عەشق چاوانەی ئاسایشە

بەڵێ، عەشق خۆی چاوانەی ژیانە

داستانی ئالبێرت کامۆ و عەشق:

ڕۆژنامەنوسێك بەردەوام بەدوای ئالبێرت کامۆی — نوسەری جەزائیری نیشتەجێی فەڕەنسا — وە بوو تاوەکو لەدواین بەرهەمی کامۆ ئاگادار بێت، تا دواجار ئالبێرت کامۆی لە کافتریایەکدا لە پاریس بینی و لە یەکەم پرسیاردا لێی پرسی: ئەگەر بە ئێوە بڵێم کە پێویستە کتێبێك لەبارەی کۆمەڵگەوە بنوسیت قایل دەبیت؟ یا ڕەتی دەکەیتەوە!

ئالبێرت کامۆ لە وەڵام دا وتی: بێگومان قبوڵی دەکەم، ئەو کتێبە سەد لاپەڕە دەبێت کە نەوەدونۆ لاپەڕەی سپیە و هیچ شتێك لەو لاپەڕانەدا نانوسرێت.

بەڵام لەکۆتایی سەدەمین لاپەڕەدا دەنوسم:

تاکە ئەرکی مرۆڤ خۆشویستنە!

خۆشویستن!

عاریفەکان لەمەڕ سەرهەڵدانی عەشق دەڵێن:

عەشق لە عەشەقەوە وەرگیراوە!

و عەشەقە ڕووەکێکە لەناو باخ دا لە بنی درەخت دا دەڕوێت

سەرەتا ڕەگ و ڕیشەی بە زەویدا ڕۆدەچێت

پاشان سەردەردێنێ و خۆی لە درەختەکە دەئاڵێنێ

و بەردەوام هەڵەکشێت تاسەراپای درەختەکە دەتەنێت

و بەجۆرێك دەیگوشێت کە تەڕایی لە ڕەگی درەختەکەدا نەمێنێت

و هەر خۆراکێك کە بەهۆی ئاو و هەواوە بەدرەختەکە دەگات، بەتاڵان دەیبات.

تائەو دەمەی کە درەختەکە وشك دەبێت

لە دنیای مرۆڤەکانیشدا بەهەمان شێوەیە، کە کورتکراوەی گشت بونەوەرەکانە!

((ئیمانۆئیل)) عەشق لە کۆمەڵێك چوارچێوەی جیاوازدا دەبینێت و دەڵێت:

لە بەرهەمی هونەرمەندێکدا

لە فیداکاری شەهیدێکدا

لێبڕانی ڕێبەرێکدا

خوشەویستی دایەو بابەدا

دەستگرتنی منداڵێك و پەڕاندنەوەی لە شەقام

لەهەر کارێکی میهرەبانانەی ئاوێتە بەخۆشەویستی
ڕوناکی و گوڕوتینێکی زیاتر بە حەقیقەتی خودا دەبەخشێت لەجیهاندا.
کارکردن بە عەشق لە دونیای واقیعدا و بەعەشقەوە ژیان
بەهاناوە چوونی هاواری ناخە
((خاجەی شیراز) عەشق بە بونیادی نەمری دەزانێت و دەڵێت:
هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده عالم دوام ما

واتە: **هەرگیز نامرێت ئەو کەسەی دڵی بە عەشق زیندوو بوویەوە، لە تۆماری جیهاندا مانەوەی ئێمە نوسراوە.**
و واهەست دەکەیت ئاوازی گۆیای عەشق دەبینێت! کە بەم جۆرە دەهۆنێتەوە!
از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر
یادگاری کە در این گنبد دوار بماند

واتە: **شیرینتر لە ئاوازی پەیڤی عەشقم نەبینی، کە وەك یادگاریەك لەم گومبەدە خولاوەدا بمێنێتەوە.**
((ڕاماکریشنا)) عەشق بەزۆری لە خۆش ویستنی ئەوانی دیکەدا دەبینێتەوە و دەڵێت:
ڕۆژێك گەنجێکی دەوڵەمەند هاتە لای مامۆستاکەم و وتی: چۆن عەشق بدۆزمەوە تا ژیانێکی باشم هەبێت.
مامۆستاکەم کوڕە گەنجەکەی بردە پاڵ پەنجەرەکەو وتی: لەو دیو پەنجەرەکەوە چی دەبینی؟
لاوەکە وتی: کەسانێك کە دێن و دەڕۆن و دەرۆزەکەرێکی نابیناش کە لە ناوەڕاستی شەقامەکەدا سواڵ دەکات.
پاشان مامۆستاکەم ئاوێنەیەکی گەورەی نیشان داو وتی: ئێستا چی دەبینی؟
پیاوەکە وتی: ئەمێستا ناتوانی ئەوانیتر ببینیت! ئاوێنەو شوشە هەردوکیان لە یەك ماددە دروستکراون، بەڵام ئاوێنە توێژێکی ناسك لە زیوی لە پشتی خۆی داوە لە ئاکام دا شتێك جگە لە کەسی خۆت نابینی باش بیر بکەوە!

کاتێك شوشە هەژار بێت، ئەوانیتر دەبینێت و هەست بەخۆشەویستی دەکات بەرامبەریان، بەڵام کاتێك لە زیو یا جیوە (واتە، سەروەت و سامان) دادەپۆشرێت، تەنها خۆی دەبینێت .

ئێستا لە بیرت بێت! تەنها کاتێك نرخت هەیە کە ئازابیت و ئەو ڕوپۆشە زیوینە لە پێش چاوت هەڵبگریت، تا جارێکی تر بتوانیت ئەوانیتر ببینی و خۆشت بوێن، ئەوددەمە، بۆت دەردەکەوێت کە (عەشق واتە، خۆش ویستنی ئەوانیتر!))

((جبران خلیل جبران)) بڕوای وایە کە:

باوەڕ بەبێ عەشق دەمارگیرتان دەکات،

ئەرك بێ عەشق بەد ئاکارتان دەکات،

دەسەڵات بەبێ عەشق زبرتان دەکات،

دادپەروەری بەبێ عەشق ئێوە دژوارتان دەکات

و ژیان بەبێ عەشق نەخۆشتان دەخات.

((ڕۆبەرت براninگ)) لەدەستدانی عەشق بەم جۆرە دەهۆنێتەوە:

عەشق لە زەوی بسێنیتەوە!

چی دەمێنێتەوە! جگە لەگۆڕێکی گەورە

بۆ ئەسپەردەکردنی هەموومان!

بەڵام ((ڕینهۆڵد نیبور)) لێخۆشبوون بە دەرەنجامی عەشق دەزانێت و دەڵێت:

ئامانجی باڵای عەشق لێبووردنە!))

((بارب ئایهام)) ئەوین بەیارمەتیدانی ئەوانیتر دەزانێت و دەڵێت:

عەشق ئەوەیە کە،

بەهەموو توانایەکتەوە یاری ئەوانیتر بدەیت

تاوەکو خەونەکانیان بهێننە دی.

عەشق سەفەرێکی ناکۆتایە، بە درێژایی ئاتاجی ئەوانیتر

و شایستە ئەو کەسەی کە هەوڵبدات، بکۆشێت و دڵ فراوان بکات

و عەشق پەیمانێکە

کە نانی شادمانی و پێگەیشتن و کەیل بوون

لە نێوان تۆو ئەوانی دیکە دا دابەش بکات!

بەڵام لەیادمان نەچێت! بۆ عاشقبوون واپێویستە سەرەتا خوازیار و ئارەزومەندبین هەروەك عەتار، پێڵاوی موکاشەفە لەپێ بکەین و حەوت شارەکەی عەشق بگەڕێین تاتێبگەین کە ئەم حەوت قۆناغەی عەشق: داواکاری، عەشق، مەعریفە، یەکتاپەرستی، بێ نیازی، حیرەت و فەنابوون چییە؟

و دەبێت عەشق بەهەمان شێوە کە مەولانا فەرمووی، سەرەتا لە سروشت و بوونەوەرەوە فێربین، لەخۆر کە بەم جۆرە تامەزرۆ و بێ حەوسەڵە، گەرمی خۆی بە بوون دەبەخشێت و گوڵی سوور کە هەموو بوونی خۆی لەتافی لاوی دا پێشکەشی پەروانە دەکات، لە دەریا کە بەم جۆرە بێ ئۆقرە و بەردەوام، کەنار ماچ دەکات و مانگ کە شکۆدار و ئارام، تریفەی خۆی دەکاتە مەشخەڵی ڕێی ونبووەکان.

عاشقێکی هەست ناسك لە هیجرانی عەشقدا دەڵێت:

اگر ای عشق پایان تو دور است دلم غرق تمنای عبور است
برای قد کشیدن در هوایت دلم مثل صنوبرها صبورست

واتە: **ئەی عەشق ئەگەر سەرمەنزڵی تۆ دوورە، دڵم نغرۆی تاسەی پەڕینەوەیە، بۆ باڵاکردن لە ئەوینی تۆدا، دڵم هەر وەك دارسنەوبەرەکان بە حەوسەڵەیە.**

دەڵێن منداڵێتیەکانی عەشق ((میهرەبانی))یە، و کاتێك ئێمە، خۆشویستن و دواجار عاشق بوون لە سروشتەوە فێربووین و یەکتاپەرستی لە ڕوانینی ئێمەدا گەلاڵە بوو، ئەودەمە عاشقانە گشت مەخلوقاتەکانی خودامان خۆش دەوێت و بەچاوێکی تامەزرۆوە لێیان دەڕوانین.

بەڵام (سهراب))ی هەست ناسك:

((عەشقی بە دەنگی مەوداکان ناوبردووە و گەیشتن بە نیگایەك کە لە ڕووداوی عەشق دا تەڕ بوویێت، بە باشترین شت زانیوە لە دونیادا!))

((دام ڕاس)) عەشقی مرۆیی بەفاکتەری عەشقی خودایی دەزانێت و دەڵێت:

ئامانج لە عەشقی مرۆیی
بە ئاگا هێنانی عەشقی خودایی یە.

بەڵام ((گۆتە)) عەشق بەفاکتەری شێوەگرتن دەزانێت و دەڵێت:

ئێمە،

لەگەڵ ئەوەدا کە شەیدای بووین
شێوە دەگرین.
عاریفەکان دەڵێن: ((عەشق کەشتی ئامانجە، نەك ئامانجی کەشتی!))
و ((نورنتون وایلدر)) عەشق بە پردی ژیان و مردن دەزانێت و دەڵێت:

مەملەکەتێك **بۆ زیندووەکان و مەملەکەتێك بۆ مردووەکان**

کە عەشق

پردی نێوان ئەو دووانەیە!

((ئەبوسەعید)) عەشق و ماڵەکەی کە ((دڵ))ە، بە یەکەمین مەخلوقی سپێدەی ئەزەل دەزانێت و دەڵێت:

از شبنم عشق خاك ادم گل شد

شوری بر خاست و فتنه ای حاصل شد

سر نشتر عشق بر رگ روح زدند

يك قطرةی خون چكيد و نامش دل شد

واتە: بەهۆی شەونمی عەشقەوە گڵی ئادەم بوو بە قوڕ، سۆزێکی لێ بەرز بوویەوە و فیتنەیەك بەرپا بوو، سەری نەشتەری عەشقیان لە ڕەگی ڕۆحدا، دڵۆپێك خوێن تکاو ناوی نرا دڵ.

((ئیمیلی دیکنسۆن)) — شاعیری ئەمریکی — وەك ئەبو سەعید بیردەکاتەوە، بەڵام بەجۆرێکی تر عەشق بە سەرەتای بوون دەزانێت و دەڵێت:

عەشق پێشگری ژیانە

و پاشگری مەرگە.

سەرەتای بوون،

و پێناسەی هەر زاتێکە.

((صائیب تبریزی)) لە لێکچواندنێکی ناسکدا دەڵێت:

عشق را با هر دلی نسبت قدر جوهرست

قطرة برگل، شبنم و در قعر دریا گوهر است

واتە: عەشق لە هەر دڵێکدا پەیوەستە بە بەهای جەوهەرەکەوە، دڵۆپ لەسەر پەڕەی گوڵ، شەونمە و لە قوڵایی دەریا گەوهەرە.

((ئەنتوان دوسنت هگزوپری)) نووسەری شاکاری شازادەی گچکە بڕوای وایە:

عەشق ئەوە نییە کەچاو ببڕینە یەك

عەشق ئەوەیە کە هەردووکمان بۆیەکلا بڕوانین!

((آشفتە شیرازی)) تەمەنی بێ عەشق بەبێهودە دەزانێت:

آشفتە، پا ز سلسلەی زلف او مکش

عمری کە صرف عشق نگردد بطالت است

واتە: ئاشفتە، پێت لە زنجیری زوڵفی ئەو دەرمەکێشە، تەمەنێك کە لە عەشقدا بەسەر نەبرێت بەفیڕۆچووە.

بەڵام ((ترێزا. ئێم. ریچیز)) عەشق بە پیرۆزترین بەخششی ژیان دەزانێت و دەڵێت:

عاشقبوون

ئەزموون کردنی گشت هەست و سۆزەکانە لە دەرەوەی عەشقدا،

و دیسانەوە گەڕانەوەیە بۆ عەشق

عاشقبوون

دەربردنی ئێش و ژان

و توانای زاڵبوون و لەبیرکردنی ئەو ئێش و ژانەیە.

عاشقبوون

هەر ئەوەیە کە بزانیت ئەویتر کامڵ نییە

بتوانیت بەشە ناشیرینەکان ببینیت بەڵام

جەخت بکەیتەوە لەسەر ئەو بەشانەی کە خۆشت دەوێت

و بەشادمانییەوە هەردوکیان قبوڵ بکەیت.

عاشقبوون

ڕاست کردنەوەی پایە تۆکمەکانە لەسەر تەلاری هەستەکان

بەڵام شوێنێکیش بۆ گۆڕان بهێڵەرەوە

چونکە

هەبوونی هەستێکی یەکسان بەدرێژایی تەمەن

جێیەك بۆ گەشەكردن، ئەزموون و فێربوون ناهێڵێتەوە.
عاشقبوون
بەتوانابوونە لە قبوڵكردنی ئایدیاو واقیعە نوێیەكاندا
زانینی ئەوەیە كە ئەوی دیكەش هەروا بەوشێوەیەی كە بووە نامێنێتەوە
و گۆڕان بە شێنەیی ئەویش دەگۆڕێت.
عاشقبوون
بەخشینە تا ئاستی هەژاری
پیرۆزترین دیاری نێوان هاوڕێیانە
متمانە و دەرك كردنی بەرامبەرە
ئەم دووانە سەوقاتی عەشقن
عەشق بەخشینی شتێكە زیاتر لەوەی كە هەیە
تەنها لە بەرامبەر نەرمە خەندەیەكدا
عاشقبوون
دیتنە نەك تەنها بەچاو بەڵكو بەدڵ
پەروەردەكردنی جیهانبینییەكە لە قوڵایی هەستەكانی خود و ئەویتردا
هەبوونی تێگەیشتنێكی باشە لە پەیوەندی نێوان دوو مرۆڤدا
عاشقبوون
قوربانی كردنی خودە بە تەواوی
ئامادەی تا بڵێیت:
((ئەمێستامن
و خۆشم دەوێیت زۆر زۆر!
هاواری سەراپای بوونمە))
نەك ئەوەی كە هەر ساتەی ڕەنگێك لەخۆبگریت و هەر ڕۆژەی
ئاوازێكی تر بخوێنیت تا قبوڵ بكرێیت
بەڵكو بەچەشنێك بگۆڕێیت ڕووناكی چاكیەكان
تاریكونوتەكی كێماسیەكانت بڕەوێنێتەوە!
((نادری ئیبراهیمی)) عەشق بە پێشهاتێك دەزانێت و دەڵێت:

خۆشویستنی هاوڕەگەز پێشهاتە

خۆشویستنی نیشتمان زەرورەتە

خۆشەویستی خودا هەم زەرورەتە و هەم پێشهات!

بەڵام، ((د. شەریعەتی)) لەمەڕ ((بەساڵاچوویی عەشق!)) کە ((خۆشەویستییە)) دەڵێت:

ئەوەی دوو ڕۆحی ئاشنا

لە تاراوگەی ئەم ئاسمان و زەوی یە بێ دەردەدا

دەردەدار دەکات

و ئاتاج و تاسەمەندی یەکتر دەکات

خۆشەویستیە.

خودایا

هەرکەسێکت زۆتر خۆش دەوێت،

فێری بکە کە:

خۆشویستن لە عەشق بانترە!

((لی، هانت)) شاعیری ئینگلیزی بە تاڵی باس لە ووشەی ((خۆشم دەوێیت)) دەکات و دەڵێت:

ساڵانێك لەمەو پێش

کاتێك لاو بووم

ئەو ڕۆژێك لەسەر کورسیەکەی هەستایەوە

وپێی وتم:

((خۆشم دەوێیت!))

زەمەن!

ئەی ئەودزەی کە هەموو شتە شیرینەکان

بۆ خۆت دەبەیت

ئەمەش بخەرە سەر لیستەکەی خۆت

هەر چەندە ئێستا شەکەت و خەمبارم

و ساغڵەمی و بڕست لەلام باریکردووە

بەڵام مەڵێ پیرم

زەمەن!
ئەی دزێك کە هەموو شتە شیرینەکان
بۆ خۆت دەبەیت
ئەمەش بخەرە سەر لیستەکەی خۆت
ئەو ڕۆژێك پێی ووتم:
((خۆشم دەوێیت!))
((پاولۆ کۆیلۆ)) عەشق بەخوداوەند دەزانێت و دەڵێت:
خوداوەند عەشقە
عەشقێك کە دوای دزەکردنە ناو ناخی ئێمە،
نەرم و پوخت و تازە و ئاوەدانمان دەکاتەوە
و دەروونی مرۆڤ ئاوەژوو دەکات
هێزی ئیرادەی مرۆڤ ئاوەژوو دەکات
زەمەنی مرۆڤ ئاوەژوو دەکات
عەشق ئاوەژوو دەکات:
چونکە: عەشق خوداوەندە
و خوداوەند، عەشق!

بەسەرهاتی دڵی شەقار شەقاری موسا!:

دەڵێن ڕۆژێك موسی تەوراتی دەخوێندەوە: کەسێك لە خۆشیانا کراسەکەی خۆی دڕاند، موسی پرسیاری کرد ئەوە ((چی دەکات؟)) ((ووتیان: ((لەخۆشیانا کراسەکەی بەری دەدڕێنێت)) موسی وتی: ((پێی بڵێن لەتاوی عەشق، دڵی شەقار بکات نەك کراسەکەی!))

نوێژ و سەرگوزەشتەی شەیدایی:

سەرسوڕهێنەرە! ئەگەر بزانین بەشێك لە نوێژ، ڕازی دەربڕینێکی ناسکە لەمەڕ خۆشەویستنی هاوڕەگەز، وایدابنێ کە لە کاتێکی دیاریکراودا، موسوڵمانان ڕوو لەیەك شوێن دەکەن و چەند وشەیەك دەڵێن: ئەگەر ئێمە کەعبە بەبازنەیەکی خەیاڵی دابنێین و لە بەراسەری گۆی زەویەوە تەماشای بکەین و لە هەمان کاتدا ئەو بازنە خەیاڵیە یا کەعبە هەڵبگرین چی

ڕوودەدات؟ دەبینن ملیۆنەها کەس لە کاتێکی دیاریکراودا ڕووبەڕووی یەك دادەنیشن و دەڵێن:

السلام عليك أيها النبي ورحمة الله وبركاته

سڵاو بەزەیی خودا لە تۆ بێت ئەی پەیامبەری خودا **(صلى الله عليه وسلم)**

السلام علينا وعلى عبادالله الصالحين

سڵاو لە ئێمە و لە بەندە چاکەکانی خودا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

سڵاو و بەزەیی و بەرەکەتی خودا لە ئێوە بێت!

سەرنج بدە! ملیۆنەها مرۆڤ لە کاتێکی دیاریکراودا ڕوبەڕوی یەك لە شێوەیەکی بازنە ئاسادا دادەنیشن و سڵاو لە یەکتر دەکەن و داوای سۆز و بەزەیی خوداوەند بۆ یەکتر دەکەن.

((هلن کلر)) لەمەڕ خۆشویستنی ئەوانیتر دەڵێت:

هەر کاتێك دڵتان بۆ ئەوانیتر لێدەدات

فریشتەکان دەستی سڵاوتان بۆ هەڵدەبڕن!

((جۆن مۆرۆ)) هاوڕا لەگەڵ ئەو شاعیرە ئێرانییەی کە وتوویەتی:

عشق بايد پادر ميانى كند تاآدم احساس جوانى كند

واتە: (عەشق دەبێت نێوبژیوانی بکات تا مرۆڤ هەست بە لاوێتی بکات)

دەڵێت: پیری تۆ لە عەشق دوور ناخاتەوە

بەڵام عەشق، پیریت لێ دوور دەخاتەوە!

هەروەها ((فیتز جیراڵد)) مەملەکەتی عەشقی بە بێسنوور ناو بردووە و دەڵێت:

((تائێستا تەنانەت شاعیرەکانیش نەیانتوانیوە کۆتایی عەشقێك کە دڵی مرۆڤ ئامێزی بۆ کردۆتەوە، پێوانە بکات!))

بەڵام ((فەرەیدون موشیری)) بەجۆرێکی قەشەنگ و پاراو لەبارەی ((خۆشم دەوێیت))ەوە دەدوێت:

من(خۆشم دەوێیت)م بە دڵگیرترین هۆنراوەی جیهان بینیبیەوە

دامێنت لەم گوڵە پڕکە

تا بەدیاری بیدەیت بەخەڵك

تا خۆت بکەیت بە ماڵی ناحەزدا

تا نیشانەیەك بێت بۆلای هاوڕێ

ڕازی بەختەوەری هەرکەسێك

بە پەخشکردنەوەی ئەوەوەیە!

وە ((ڕیچارد برانیکان)) بەچەند پەیڤێکی شیرین — بەڵام قەبە! — لەبارەی عەشقەوە

ڕوو لەمەعشوق دەکات دەڵێت:

تۆ نمونەی تێکڕایی ئەوشیرینیانەیت

کە من بە درێژایی تەمەنم خواردوومە!

حەکیمێك وتەیەکی سەیری لەبارەی عەشقەوە هەیە:

((عەشق، کارمامزێکی نابینایە کە لە بنی دەریادا، بەدوای چاوەکانی گوڵێکی نادیاردا دەگەڕێت!))

دۆزینەوەیەکی سەیر!

بەڵام، دواین دۆزینەوەی زانایان ئەمەیە کە گیان و مێشکی مرۆڤیان بە بڵقی جوت جوت گریمانە کردووە کە لەو بڵقانەدا هەریەك لە خەسڵەتەکانی مرۆڤ لە تەنیشت یەکدا بوونیان هەیە، وەك ((کینە، لێبووردەیی)) ((تووڕەیی، ئارامی))، ((خۆشەویستی، ڕق))، ((میهرەبانی، دوژمنایەتی))

((پەژارە، شادی)) و هتد ..

لەو جێگەیەدا هەرکام لە خەسڵەتەکانی مرۆڤ زیاتر گەشەی کردبێت، دەبێتە مایەی ئەوەی کە بڵقەکەی بەرامبەری کەمتر گەشە بکات، بۆ نموونە: ئەگەر لەناخی مرۆڤێکدا ((کینە)) گەشەبکات، بێگومان بڵقەکەی تەنیشتی کە ((لێبووردەیی))یە بچوکتر دەبێتەوە و ئەگەر لە ناخی مرۆڤێکیشدا ((خۆشی و شادی)) گەشە بکات، بەناچار بڵقی((پەژارە))ڕۆژانە بچوك و بچوکتر دەبێتەوە. ئەم نموونەیە بۆ خەسڵەتەکانی دیکەی خۆت لەبەرچاوبگرە و باش بیری لێبکەرەوە، لە بوونی تۆدا کام یەك لەو بڵقانە گەشەی زیاتری کردووە؟

کەواتە ئەگەر خەسڵەتی میهرەبانی و عەشق لەناخی ئێمەدا بەئاگا بێتەوە، باقی خەسڵەتە ناپەسەندەکانمان بەهەمان ڕێژە لاواز دەبن، تائەو جێیەی کە هێدی هێدی لەناودەچن و هەر ئەمەیە کە عارفەکان عەشقیان بە هۆکاری نزیکبوونەوە لەبارەگای حەق زانیوە و وتوویانە:

((**هل الدين إلا الحب**)) ((**ئایا ئاین جگە لە خۆشەویستی، شتێکی دیکەیە؟**)) و شاعیرێك لەو بارەیەوە دەڵێت:

چوگیرد خوی تو مردم سرشتی هم اینجا وهم آنجا در بهشتی

واتە: **ئەگەر تۆ خوو بگریت بەخۆشەویستی خەڵکەوە، هەم لێرە و هەم لەوێ لە بەهەشت دایت.**

((جبران خلیل جبران)) دەڵێت: ((**ڕق تەرمێکە، کێ لە ئێوە حەز دەکات گۆڕی بێت!**))

و لەو ڕووەوە کە هیچ وڵاتێك دووپاشای نابێت، ئەگەر کەسێك ڕق، کینە، ڕژدی، ئێرەیی لە دڵدا بێت، عەشق هەرگیز لە دڵی دا بنەو بارگەی لێ ناخات و لەم بارەیەوە بیر ناسکێك دەڵێت:

ای که مأیوس از هر سویی بسوی عشق روکن

قبلەی دلهاست اینجا هرچه خواهی آرزو کن

تادلی آتش نگیرد حرف جانسوزی نگوید

حالی ما خواهی اگر، از گفتەی ما جستجو کن

چرخ کجرو نیست، تو کج بینی ای دور از حقیقت

گر همه کس را نکو خواهی، برو خود را نکو کن

واتە:((ئەی ئەوەی کە لە هەر لایەك نائومێدیت ڕوو لەلای عەشق بکە، قیبلەی دڵانە ئێرە هەرچییەکت دەوێت داوای بکە، تادڵێك گڕی تێبەرنەبێت قسەیەکی گیان سوتێن ناکات، ئەگەر دەتەوێت حاڵی ئێمە بزانیت، لە ووتەکانی ئێمەدا بگەڕێ، زەمانە چەوت ناگەرێ، تۆ چەوتبینی ئەی لە حەقیقەت دوور، گەر دەتەوێت هەمووکەس چاکبێت، بڕۆ خۆت چاك بکە))

((ئەحمەدی شاملو)) ئەسرین بە زەردەخەنەی عەشق دەزانێت و دەڵێت:

ئەسرین ڕازێکە،

خەندە ڕازێکە

عەشق ڕازێکە

- و ئەسرینی ئەو شەوە —

زەردەخەنەی عەشقم بوو!

بڕوانن ((حەلاج) چۆن وێنەی عەشقی کێشا:

مەنسوری حەلاجیان برد تا لەسێدارەی بدەن، یەکێك لە هاوەڵەکانی، بەگریان و زاریەوە پرسیاری لێکرد: ((عەشق چییە؟)) مەنسور زەردەخەنەیەکی کردو وتی: ((ئەمڕۆ ببینەو سبەی ببینەو دوو سبەیش ببینە)) ئیدی، لەو ڕۆژەدا حەلاجیان لە سێدارە داو ڕۆژی دواتر سوتاندیان و بۆ ڕۆژی سێهەم خۆڵەمێشەکەیان بەبادا!

- سەعدی — زمان پاراو — نەبوونی عەشق بە بەفیڕۆچوونی تەمەن هەژماردەکات و دەڵێت:

سعدی ار عشق نتازد، چەکند ملك وجود

حیف باشد کە همە عمر بە با**طل** برود

واتە: سەعدی ئەگەر ئەسپی عەشق تاونەدات، چیبکات لە موڵکی دونیا، حەیفە کە سەراپای تەمەن بەفیڕۆ بچێت، بەڵام ((ئەفلاتۆن)) عەشقی بە نەخۆشی داناوە و دەڵێت: **((عەشق تاکە نەخۆشیەکە کە نەخۆش چێژی لێوەردەگرێت!))**

مەسیح عەشق بە یازدەهەمین فەرمانی خودا دەزانێت و دەڵێت:

من یانزهەمین فەرمانی خوداتان بۆ دەڵێم:

خۆشەویستی بکەن

ئەوانی دیکەتان خۆش بوێت

بەهەمان شێوە کە من ئێوەم خۆشویست!

فەرمانێکی نوێش بە ئێوە دەدەم، ئەوانیتر قبوڵ بکەن

هەروەك من ئێوە قبوڵ دەکەم!

و ((خاجەی شیراز)) عەشق بەرەهابوون لە هەردوو جیهان دەزانێت:

فاش می گویم و از گفتە خود دلشادم

بندە عشقم و از هر دوجهان آزادم

واتە: بە ئاشکرا دەیلێم و دڵخۆشم بە وتەکەی خۆم، غولامی عەشقم و لە هەردوو دنیا ئازادم.

وە ((شکسپیر)) لە دیدێکی ناسکەوە، عەشق بە ئازار ناو دەبات و دەڵێت:

((عەشق زۆربەی کات جۆرێك لە ئازارە، بەڵام بێبەش بوون لێی مەرگە!))

((ڤۆڵتێر)) عەشق بە هێرشی لەشکرێك دەزانێت و دەڵێت:

((عەشق بەهێزترین سوپایە، چونکە لە چاوتروکانێکدا هەڵمەت بۆ دڵ و مێشك و جەستە دێنێت!))

((د. ئەلیکس کاریل)) هیجران لە عەشق دا بە سەرمایەی باڵابوونی ڕۆح دەزانێت و دەڵێت:

((عەشق کاتێك بەمەرامی خۆی نەگات، ڕۆح دەبزوێنێت و دەیوروژێنێت، ئەگەر ((بئاتریس)) ببوایەتە هاوسەری ((دانتێ)) ڕەنگە ئیتر ((کۆمیدیای خودایی)) شاکاری گەورەی ئەو شاعیرە لەدایك نەبوایە!

نوسەری کتێبی گەورەی شەڕو ئاشتی ((تۆلستۆی)) عەشق بە گەوهەر دەزانێت و دەڵێت:

((عەشق گەوهەرێکی گرانبەهایە، ئەگەر بێگەرد بێت!))

بەڵام ((**حافیز**)) داستانی عەشق بە دووبارە نازانێت و دەڵێت:

یك قصه بیش نیست غم عشق و این عجب

کز هر زبان که من شنوم نامکرر است

واتە:((خەمی عەشق لە بەسەرهاتێك زیاتر نییە و هەر ئەمەشی سەیرە، کە لە هەر زارێك دەیبستم دووبارە نییە))

((د. شەریعەتی)) دەڵێت: ((لەوێ کە عەشق باڵادەست بێت، مەحاڵ، سەری خۆبەدەستەوەدان نەوی دەکات!))

((عەشق شتێك نییە جگە لە بارانێك لەخەم، لە دوای زەردەخەنەیەکەوە!))

((ئیمیلی دیکنسون)) شاعیری ئەمریکی دەڵێت:

کەسێك کە بەهەشتی لەسەر زەوی دا نەدۆزیوەتەوە

لە ئاسمانیش دا نایدۆزێتەوە

ماڵی خودا لە ئێمەوە نزیکە

و تەنیا توێشووەکەشی، عەشقە

((ئۆشۆ)) عەشق بە هێمای حزوری خوداوەند دەزانێت و دەڵێت:

ئەودەمەی کە ((خۆشەویستی))بکەیت.

خودا لە هەرلایەك ئامادەیە

ئەودەمەی ڕق زاڵ بێت و سەراپای بوونت دابگرێت

((ئیبلیس)) لە هەرلایەك ئامادەیە

پێگەی تۆیە کە خۆی بەسەر واقیع دا دەسەپێنێت!

((ئیمام علی)) لە وتەیەکی شیرین دا دەڵێت: ((ئەگەر دوو کەس لەم جیهانەدا لەپاڵ یەکدا دانیشن و پێکەوە لەمەڕ ئەوینێکی بێگەرد و ئاسمانی – بەبێ ئالوودەبوون وهەوەسبازی– بدوێن من کەسی سێهەم دەبم!))

((مەولانا)) دوا قسەی لەبارەی ڕاڤەی عەشقەوە لە پشت چەندین سەدەوە دەکات:

هرچە گویم عشق را شرح و بیان

چون بە عشق آیم خجل ایم از آن

گرچە تعبیر زبان روشن تر است

لیك عشق بی زبان گویا تر است

چون قلم اندر نوشتن می شتافت

چون بە عشق آمد قلم برخورد شکافت

عقل در شرحش چو خر در گل بخفت

شرح عشق و عاشقی هم عشق گفت

چەندە راڤە و شرۆڤەی عەشق بکەم، کە بە عشق دەگەم شەرمەزار دەبم لێی، ئەگەر چی گوزارشتی زمان ڕوونترە، بەڵام عەشق بە لاڵی گۆیا ترە، وەك پێنووس لە نووسیندا پەلەی دەکرد، کە هاتە سەرباسی عەشق بەسەر خۆی دا شکایەوە، ئەقڵ لە ڕاڤەی عەشق دا وەك کەر لە قوڕدا چەقی، ڕاڤەی عەشق و عاشقیش هەر عەشق خۆی کردی.

ئێستا زانیمان کە عەشق فاکتەری جوڵەی ئێمە و بەهاوبیانووی ژیانی ئێمەیە و خۆشویستنی سروشت و خۆشویستنی هاوڕەگەز دەبێتە مایەی خۆشویستنی حەزرەتی هاوڕێ.

مەرزی نێوان عەشقی حەقیقی و مەجازی لە کوێ دایە؟

ئەم پرسیارە وەڵامێکی سادەی هەیە! ئەگەر دەست بخەیتە سەرشانی ئەو کەسەی کەخۆشت دەوێت، ئەگەر ڕۆحت ، بۆن و بەرامەی نیوە ونبوەکەتی گرت، ئەوە عەشقی حەقیقیەو ئەگەر جەستەت هەستی بە وروژانکرد، ئەوا عەشقی مەجازی و درۆینەیە.

بە دەربڕینە جوانەکەی(د. شەریعەتی): **((عەشقی حەقیقی، عەشقێکە بانتر لە مرۆڤ و خوارتر لەخودا!))**

((جبران خلیل جبران)) لە پشتگیری وتەکەی(د . شەریعەتی)دا دەڵێت:

((عەشقی حەقیقی لەباخچەی ڕۆح دا شکۆفە دەکات و عەشقی مەجازی لە بەستێنی جەستەدا!))

((مەولانا))ش مەودای نێوان عەشقی حەقیقی و مەجازی بەشێوەیەکی تەواو ڕوون دەردەبڕێت و دەڵێت:

عشقهای کز پی رنگی بود   عشق نبود عاقبت ننگی بود

واتە: عەشق ئەگەر شوێن ڕەنگ و ڕوو بکەوێت عەشق نییە دواجار نەنگی و ڕیسوایی یە.

بەکورتی: عاشق، لە ژێر گلێنەی نەرم و ناسکی مەعشوقەکەی خۆیدا لەخوداوەند دەگات و لەژێر زمانی دڵیدا هەستی پێدەکات، ئەو عاشقانە لە سروشت و بوون دەڕوانێت و میحرابی دڵی لە ڕق و ئێرەیی و کینە خاڵیە و لێوان لێوە لەخۆشی و شادومانی و لێبووردەیی و بەخشین و بەردەوام بە خەندەیەکی سەوزەوە لە ژیان دەڕوانێت و نیشانەکەی ئەوەیە کە لە ناڵەی بولبول پەرێشان دەبێت.

گر نخل وفا بر ندهد چشم تری هست

تا ریشه در آب است، امید ثمری هست

آن دل که پریشان شود از ناله بلبل

در دامنش آویز که باوی خبری است

واتە: ئەگەر درەختی وەفا بەر نەگرێت، چاوێکی تەڕ هەیە، تا ڕەگ و ڕیشە لە ئاودابێت، ئومێدی بەرهەم هەیە، ئەو دڵەی ناڵەناڵی بولبولێك ئۆقرەی لێدەبڕێت، دەستەو دامێنی بە چونکە هەواڵێکی لایە.

ئێستا ئەگەر ئەو قسانەی تائێستا کرا، دڵ گەرمیت پێدەبەخشێت، ئەوا بە ددانی دڵ بیگرە چونکە حەقیقەتێکی یەکجار دانسقەیە! بە وتەی شەمسی تەورێزی: **((هەر بیروباوەڕێك کە تۆ بە گەرموگوڕی دەهەیلێتەوە، ئەوە بەدڵ بیپارێزەو بە کردەوە پیشانی بدە کە ئەمە کاری ئاوەزدارانی خودا ویستە!))**

وەرن بافێربین:

نەجیبی لە گوڵی سوور / نەرم و نیانی لە بەهار

تینوێتی لە هاوین / تەنهایی لە پایز

بێگەردی لە زستان / عەشق لەچاوپۆشیکردن

بەخشین لە عەشق / و خۆشەویستی لە دایك

کورتەی بابەتەکان:

- بەگوێرەی دوایین توێژینەوەی دەروونناسان، ئەو مرۆڤانەی کە نووری خۆشەویستی و عەشق لە بوونیان دەچکێت، زۆر کەمتر لە کەسانی تر نەخۆش دەکەون!

- لەبیری نەکەیت! خۆشویستنی مرۆڤەکان، خاڵی کۆتایی هێنانە بە تێکڕای ئازارەکان!

- هەر لە ئەمڕۆوە ڕەنگی خۆشەویستی لە شووشەی چاویلکەکەت بدە! تەماشای کاریگەریە سەیرەکانی بکە!

- دڵنیابە! کەسێك کەخۆشەویستی نییە، هیچ کاتێك هەست بەبوونی خودا ناکات!

- باوەڕ، پەرستش کردن نییە! باوەڕ عەشق و خۆشەویستی یە!

- عاشقبە تا بۆن و بەرامەی خوداوەند و ڕەنگی ئەو بگریت!

- دەبێت بزانین، عەشق ((ڕۆڵە))ی میهرەبانییەکی سادەیە و بەس!

- عەشق واتە، هاوسێکەمان خۆش بوێت، گەڵای درەختەکان و کوکوختیەکان و تەنانەت قەلەڕەشەکانیش ستایش بکەین، لەبەرخاتری ڕەنگی ڕەشی پەڕەکانیان و هەنجیرە دڕکاویەکان (کاکتوس)مان خۆش بوێت! لەبەرئەوەی نەرم و ناسکی گوڵی سوورمان پیشان دەدەن!

- عەشق سەرقاڵیەکی دڵگیر و ناسکە کە ئاوێتەیەکە لە، ڕاستگۆیی، جووڵە، هەڵەداوان، پاکیزەیی، ئەسرین، شادی و دڵەڕاوکێ!

- دڵنیابە! عەشق تاقانە پردی ئەم جیهان و ئەو جیهانە!

- عەشق، ستارتی سەرکەوتن و ئەنگێزەی ئەنجامدانی گشت کارە سەخت و دژوارەکانە!

- لە بیرت بێت! ئەگەر عاشق بی و ئەوین لە دڵت دا هێلانە بکات، ئیدی شوێنێك بۆ تووڕەبوون و ڕق و کینە و دوژمنایەتی نامێنێتەوە!

- عەشق واتە: دۆزینەوەی بەهەشت لەسەر زەوی!

- باتێبگەین و دەرك بەوە بکەین کە مەودای نێوان عەشقی حەقیقی و عەشقی مەجازی بە ئەندازەی سەدەیەکی ڕوناکیە!

- عەشقی حەقیقی واتە: جووڵەیەکی ستوونی لە زەویەوە بەرەو مەلەکوت کە بە ((گەشتی دڵ)) ناودەبرێت، عەشقی مەجازی واتە: جووڵەیەکی ئاسۆیی لەسەر زەوی کە بە ((گەشتی گڵ)) ناودەبرێت!

- عاشق بن! عاشق بن! و خۆشەویستی بڵاوبکەنەوە، بەڵام هیچ دەمێك هەست و غەریزەت لێتێك نەچێت!

- جیاوازی نێوان عاشق و هەوەسباز، بە ئەندازەی ناسکی توێکڵە پیازێکە، وریابە هەڵنەخلیسکێیت!

- گەشەکردنی عەشقی حەقیقی لە بەستێنی ڕۆح دایە و عەشقی مەجازی لە بەستێنی جەستەدا!

- وریابن! دۆزینەوەی تخوبی نێوان عەشق و غەریزە، زۆر دژوارە!

- بەرهەمی عەشقی حەقیقی ئارەزووی ڕۆحە و بەرهەمی عەشقی مەجازی پەرت بوونی ڕۆحە!

*کرۆکی باس:

عەشقی حەقیقی واتە: زاخاودانی ڕۆح و عەشقی مەجازی واتە: زاخاودانی جەستە!

وتەی کۆتایی!

ئێستا فێربووین: ئێمە بۆ فێربوون و ڕاهێنان و پاشان تاقیکردنەوە نەك پشوو! بەڵکو بۆ ئارامی پێمان ناوەتە ئەم دنیا تاوەکو ئەوین و ئەفراندنی خودا لەسەر زەوی درێژە پێبدەین، هاتووین بۆ ئەوەی دەستمان بەسەرکەوتن و باڵابوونی ڕۆح و ئەقڵ بگات.

پەیام و بەرپرسیارێتی ئێمە، دۆزینەوەی هەمان نیوەی ونبوومان دەبێت، چەند بەشێك لە وجودی ئێمە کە لەم جیهانەدا ئامادەییان هەیە و ئێمەش بەچوونە پاڵ ئەوان کامڵ دەبین و بە دەربڕینێکی تر، دەستمان بە بەهەشت ڕادەگات.

چونکە، بەهەشت واتە، کامڵبوون!

بەبیرمان دێتەوە ئەودەمەی کە بەهۆی جوامێری باوکمان — ئادەم — ڕووت و قووت و چاو پڕلەئەسرین لە دڵی ئاسمانەوە فڕێ دراینە سەر زەوی و گروپێك، ئێمەیان بە (دۆزەخیەکانی سەر زەوی)ناوزەد کرد، بێ ئاگا لەوەی کاتێك خوداوەند ئەو یاخیبوونە شیرینەی لە وجودی ((ئادەم))دا بینی، باری بەرپرسیارێتیەکی سەیری خستە سەرشانی نەوەکانی ئەو.

ئەمێستا سەیری خۆمان دەکەین کە چ ئۆرگانیزمێکی ئاڵۆز و پێشکەوتوو و سەرسوڕهێنەر لە وجودی گچکەی هەریەك لە ئێمەدا دانراوە و حەپەساوین و لە هەمان کات دا لێوڕێژ لە دڵەخورپەیەکی شیرین، لەدڵی خۆماندا چپە دەکەین!

کوه ها باری امانت نتوانست کشید   قرعه فال به نام من دیوانه زدند

واتە: شاخەکان نەیانتوانی باری ئەمانەت هەڵگرن، تیروپشکی فاڵگرتنەوەیان بەناوی منی دێوانەوە لێدەدا.

نیگەران بووین لە گەورەیی ئەم سپاردەیە کە خراوەتە سەرشانی نەرم و ناسکی ئێمە و شیرینییەکی لەیادنەچوومان هەیە لەوەی کە شایستەی ئەوەمان هەبوو کە هەڵگری پەیام و جێنشینی ئەو ئازیزە بین لەسەر زەوی!

ئەودەمە خودا ناوی ((بەرێزترینی مەخلوقات))ی لە تەوێڵمان دا، و بەشێك لە دڵی خۆی لەلای چەپی سنگمان داناو قەفەسێك لە ئێسکی بە دەورا کێشا تا هیچ کەسێك نەوێرێت توخنی ئەو ماڵە بکەوێت، جگە لەو! و دڵۆپێك لە نوری بیرکردنەوەی خۆی تکاندە سەر

ترۆپکی جەستەی ئێمە بۆ ئەوەی تا کۆتایی تەمەن گەواهیدەری مشتومڕی ئەقڵ و دڵ بین و تەماشای پێکەنینی خودا بکەین! تاوەکو بەململانێی نێوان ئەقڵ و دڵ، ببینە مرۆڤێکی هاوسەنگ کە سەد ئەڵبەتە ئەم هاوڕێیایەتیە هەمیشە مێژووی بەکارهێنانی پێوە بووە! و زۆر ناخایەنێت کە بەهەمان مشتومڕی هەمیشەیی و لێکدابڕان دەگات.

ئەو کاتە — بەتوانای بیرکردنەوەی ئەو — فێربووین کە دەستبەرداری تەنهایی بین و لەناو ئەشکەوتەکانەوە بۆناو مەزرا سەرسەوزەکان شۆڕبینەوە و پێکەوە، ژیان بە عەشقەوە ئەزموون بکەین و بۆ ژیانێکی ناسك، ((کۆمەڵگە)) بنیات بنێین، ئەو مرۆڤە ساویلکە، ڕووتەڵە و کێویەی دوێنێ هەنوکە بۆتە مرۆڤێك کە مانای وشەکان بەتێغی ئەقڵانییەت لە یەکدی جیادەکاتەوە و ساڵەهایە لە هەڵدانی موشەکەکان بە ئاسمان دا، مات و حەیرانە و خودای لە بیرکردووە و خوداوەند پەنجەی حیرەتی بە ددانی پەشیمانی گەستووە، لەم هەموو نازو نیعمەتە فراوانەی بە ڕۆڵەکانی ئادەمی بەخشی و جگە لە گروپێکی کەم هیچ کەسێك قەدری ئەوی نەزانی و نەناسی!

ئەمێستا ئێمە هەمان گروپی بچوکین کە لە پەنجەی دەست تێناپەڕین!

سەرت سوڕنەمێنێت! ئەگەر من و تۆ لە ڕیزی ئەو گروپە کەمەدا نەبووین، بەناچار لە هەلومەرجێکی دیکەدا ژیانمان بەسەر دەبردو قامکی نیگامان هەرگیز جەستەی ئەم وشانەی لەمس نەدەکرد.

بەڵێ! ئێمە هاتین تاپرۆسەیەك ببڕین بەناوی ((ژیان)) بە درێژایی ڕێگایەکی ئاڕاستە دیار و ئامانجدار! چونکە بەباشی دەزانین کە هیچ گەردێك لە بوونەوەردا بەبێ ئامانج خەلق نەکراوە و پەی بردن بەم ڕاستیە کە تەنانەت خودی ژیانیش ئامانج نییە! بەڵکو ئەویش ئامرازێکە بۆ باڵاکردنی ڕۆح و دیاری کردنی پێگەی ئێمە لە بوون دا!

پاشان ئامرازە خواکردەکەمان بەکارهێنا وچەند دڵۆپێك لەجامی دڵ و چەند ڕێسایەك لە ئەقڵمان کردە توێشووی سەفەرە دژوارەکەی خۆمان، ئەوددەمە زانیمان گەرەکە هاوەڵی بەسۆز و پەیمان دروستمان هەبێت بۆ ئەوەی ببێتە هاوبەشی گەرماو گوڵزاری ئێمە. کەسێك کە بەردەوام لەگشت چرکەساتەکانی ژیان دا لە تەنیشت ئێمەدا بێت، هاوڕێیێك! و زانیمان کە لەم بەردەڵانە هەڵەموت و دژوارە دا تەنها بەچوونە سەرەوە و باڵابوونی بیرکردنەوە و ئەقڵانییەتە کە دەتوانرێت بە ترۆپکی بەرزی خودئاگایی بگەیت و دوای داگیرکردنی ئەو ترۆپکە و هەڵکردنی بەیداخێك کە لەسەری نووسراوە: من بە ئاگایی گەیشتووم! ئیدی لە تامی تاڵی خەم، یەخەی

خۆمان نادڕین و شادیمان شیوەنی لیّ هەڵناسیّت و ئەسرین لەتاو ئیّمە پەردە نادڕیّنیّت و لەشەوق و خۆشیدا

کراسی پاریّزگاری لەبەر دانارِنین، چونکە بەباشی ئاگادارین کەخەم و شادی ئەو ماموّستایانەن کە بۆ پەروەردە و گەشەپیّدانی ڕۆحی ئیّمە هاتوون، بەم جیاوازیەی کە ماموّستایەك بە دەستانیّك لیّوڕیّژ لە سوپاسگوزاری و لیّوانیّکی لیّوڕیّژ لەخەندە دیّت و ماموّستایەکی تر بەچرچ و لۆچی نیّوچاوان و قامچییەکی بەدەستەوە! و لەم ساتەدا، ئەوە ئیّمەین کە تەنها بە تیّغی خودئاگایی ئەوان لیّك جیابکەینەوە و بە پەیڕەوکردنی ((کارگیّڕی هەستەکان)) هاوسەنگی و ئارامی بەسەر خودیّتی خۆماندا زاڵ بکەین.

ئیّستا لەو ستەم و ناهەقیەی ئەوانیتر بە ئیّمەی ڕەوا دەبینن، ناڵە ناکەین، چونکە بەباشی ئاگادارین کە گشت مرۆڤە بەڕواڵەت باش یاخراپەکان! هەمیشە وەك ماموّستایەك لەپاڵ ئیّمەدا ڕەوانن، ڕیّك هەروەك گوڵەکان! هەندیّك لە گوڵەکان هاتوون تاوەکو بەبۆنی ناخۆشی خۆیان بڵیّن:

گوڵی سوور چەند بۆن و بەرامەی خۆشە!

ئیّستا بە ڕوانینی دەرونزانیّکی زانا بەم باوەڕەوە گەیشتووین کە زەردەخەنە، کۆرپەی شەوق و شادیەو پەیامهیّنەری ئارامی و سەرەتای ژیانیّکی پڕ لەخۆشی، بەهەمان شیّوە کە بەهۆی گرتنی دوندی خودئاگایی، دڵیّکی لەغەم کەیلمان هەیە، بەهەمان شیّوە دەبیّت لیّوەکانمان لیّوڕیّژبیّت لە شەکری خەندە و هەمیشە دەم بەخەندەبین و بەدڵی خویّناویەوە لیّوەکانمان سەوزبیّت لە پاراوی خەندە!

ئەمیّستا دەبیّت چاوەکانمان بشۆین، دەبیّت بەجۆریّکی تر ببینین، ڕابردووەکان وازلیّبیّنین و ئایندە لە ئامیّزبگرین و ڕوو لە ڕابردوو بکەین و بەهۆی هەڵخلیسکانەکانمان کڵاو لەسەر داگرین واتە: ((داوای لیّبووردن)) و لە پیّناو ئایندەدا قۆڵی لیّ هەڵماڵین واتە: ((تیّکۆشان)) و لە ئەسرین و خەندەکان، شکستەکان و سەرکەوتنەکان و گرفتەکان وەك ماموّستایەکی ژیرو دانا بڕوانین کە هاتوون بۆ ئەوەی لەپۆلی ژیاندا فیّرمان بکەن!

((کاتیّك لەسەرەتای دیّڕدا دەنووسین، ژیان، گۆشەیەکی چاومان لە کۆتایی دیّڕەکە بیّت بۆ ئەوەی لار نەڕۆین! چونکە ژیان تەختەیەکی نیگارکیّشانە کە تیّیدا خەتکوژیّنە بوونی نییە! و فیّربین کە: لە دەفتەری ڕاهیّنانی ژیاندا، هەڵەی ئەوانیتر بەمساحەی چاوپۆشی بسڕینەوە بۆ ئەوەی بەردەوام دەفتەری ئایدیاکانمان بە سپیّتی و پاکیزەیی بمیّنیّتەوە!

ئیدی پرته و بۆڵە و گازندە نەکەین کە بۆچی ئێش و ژانی ئێمە لەخەڵکی دیکە زۆرترە چونکە هەنوکە دەزانین!

ئەوانەی ئازیزترن، جامی بەڵایان زۆرتر دەدرێتێ!!

ئێستا بەباشی دەزانین: دەنگدانەوەی کاری ئێمە لەم جیهانەدا — وەك كێو هەمیشە بۆلای خۆمان دەگەڕێتەوە:

ان جهان کوه است و فعل ما نداست

سوی ما آید نداها را صدا

واتە: ئەم دنیا چیایە و کردەوەی ئێمە بانگ کردنە، بۆلای ئێمە دەگەڕێتەوە زایەڵەی بانگ کردنەکان.

ئێستا ئەگەر هەر مرۆڤێك بە سندوقێکی پۆستە بزانین بۆلای خودا و کردەوەکانیشی بەنامەیەك، ئایا هەمدیس ڕێگە بەخۆمان دەدەین کردەوەیەکی قیزەون دژی مرۆڤێك ئەنجام بدەین؟

ئێستا ئەگەر فێنکی ئاسوودە بەخش و دلڕفێنی ژیانێکی خۆشمان دەوێت، دەبێت پاروی عەشق لە لیستی خواردنەکانی ڕۆحی خۆماندا دابنێین چونکە بە باشی ئاگادارین کە ئەندێشە خۆراکی ڕۆحە.

وە هەر لە ئێستاوە هەموو شتێك و هەموو کەسێکمان خۆش بوێت.

ڕووناکی بنۆشین

پێمان خۆش بێت و هەمدیس خۆشەویستی بکەین

خۆشەویستی بۆ دەنکە چەوێك

بۆ خۆر، بۆ بیابان

بۆ شکست، بۆ مۆم، بۆ ئەسرین

بۆ تەنهایی، بۆ زەردەخەنە، بۆ بەرماڵ

بۆ خودا، بۆ بەهار، بۆ بێدەنگی

بۆ ناکامی، بۆ مەینەت، بۆ بێکەسی

و بۆ گەردێك کە لە باڵی پەروانەوە لە سەر ڕوومەتی گوڵ دەنیشێت!

تەماشای هەر هەموو بوونەوەر بکەین و هاوار هاوار جاڕی خۆشەویستی هەریەك لەوان بدەین، چونکە هەنوکە تێدەگەین کە تەنها خۆشەویستی و ئەوینداری تاقانە ڕێگای بەختەوەری

و ژیانی ئاسوودەییە لە بوونەوەردا. چونکە زاتی خوداوەند ((عەشقە))! بەبیری بێنینەوە ئەوەدەمەی کە خودا بەهیلاك نەبوونە کەم وێنەکەی خۆی نەخشەی بوونەوەری کێشا، تاوێك دانیشت تا وچانێك بدات، تەماشایەکی دوایەترین و زەریفترین مەخلوقی خۆی کردو بە چپەوە فەرمووی:

((تۆم بۆ بەرجەستەکردنی عەشق خەلق کردووە تاوەکو بە هەموو تواناو بوونێکتەوە خۆشەویستی بکەیت و ببەخشیت تافریشتەکان بزانن، بۆچی دەبێت سەری ڕێز بۆ تۆ نەوی بکەن؟))

پاشان بە گەردو غوبارێك لەمیهری خۆی، بوونەوەری لە حەوت تەبەقەی ئاسمانی شینەوە گەردپژێن کرد و بەم جۆرە، هەموو بوون، بۆن و بەرامەی ((عەشق)) یان گرت.

ئێستا تەماشای خۆر بکە کەچەند تامەزرۆیانە و شەیدا و دڵاوا و فراوان و بێ نیاز، ڕووناکی خۆی بەشێوەیەکی یەکسان بەبێ هیچ چاولەبەری و مەرامێك دەپژێنێت و دەبەخشێتەوە، چونکە لەخالیقی خۆیەوە فێربوو کە:

((عەشق واتە، بەخشین!))

بڕوانە! پەروانە کە گیانی شیرینی خۆی دەکاتە قوربانی شۆڵەی شەم و هەموو بوونی خۆی بەخۆشەویستی و لەخۆبوردوییەوە لە تینی ئاگردا دەسوتێنێت.

لە سپێدەی خاکەلێوەدا لە گوڵ بڕوانە، کە لەتافی لاوی دا هەموو بوونی خۆی بە سەخاوەتمەندیەکی سەیرەوە بۆ مێش هەنگوین، وەك خوانێکی لێوان لێو لە دڵسۆزی و میهرەبانی ڕادەخات تامێش هەنگوین بێت و لە قومێکدا هەموو بوونی ئەو بنۆشێت!

سەرنج بدە، ماسیە سوورەی گۆماوێکی تەنها کە لە نێو ئاوە شین باوە مەنگەکاندا بیر لە برسێتی بێچووی مەلە ماسی خۆرەکان دەکاتەوەو زەینی پەرێشان و نیگەرانی خەو لەچاوە ماندوو میهرەبانەکانی دەتۆرێنێت و هەر بەم بیانووەوە! هێندە بەلارە و لەنجەوە بەسەر ڕووکاری ئاوەکەوە خۆی دەنوێنێت تاچەند ساتێك، جەستەی بچووکی ببێتە خوانێکی ڕازاوە بۆ سفرەی مەلی ماسی خۆر و بێچووەکانی! بەم کردەیە، ماسی سووری گۆماوەکە، پەیامی خۆی بەئەنجام دەگەیەنێت، چونکە ئەو هاتبوو تابەمردنی ڕواڵەتیی خۆی پەیامهێنەری عەشقی خوداوەند بێت لەسەر زەوی!

دەبینین کە سەرگەلەی کارمامزەکان لە دەشت و بیاباندا چۆن جەستەی تەڕو ناسکی خۆی دەکاتە قوربانی و بەچاوە بێگەردەکانییەوە لەددانی تیژی پڵنگ دەڕوانێت کە تاچەند ساتێکی

تر لەت لەتی دەکات و لە ترسانا ئەژنۆ ناسکەکانی دەلەرزێت، بەڵام دەوەستێت تاپڵنگ لەت و پەتی بکات و دوای ڕشتنی خوێنی ئەم، چاوپۆشی لەخوێنی کارمامزەکانی تر بکات!

ئەو کارمامزە بە لەخۆبردوویەکی سەیرەوە گیانی خۆی دەکاتە قوربانی هاوڕێکانی کە تەنانەت زۆربەشیان ناناسێت، بەڵام مامز بەباشی دەزانێت کە خۆی لە پێناوی عەشق دا دەکوژێتەوە و لەدڵی خۆی دا چپە دەکات:

فڕین لە یاد مەکە، باڵندە دەمرێت!

عەشق بەرجەستەبوونی واقیعی وەردەگرێت لە وجودی نەرم و ناسکی ئەو بەرخۆلەی کە خۆی لەپێش چاوی هەڵۆدا نمایش دەکات و واخۆی نیشان دەدات کە هەڵدێت! چونکە لە زەینی بێگەردی خۆی دا بیردەکاتەوە کە بێچووە هەڵۆکان چەند ڕۆژێکە هیچیان نەخواردووە و دوای چەند ساتێك، جەستەی ناسکی دەبێتە ناشتای سفرەی بێچووەکانی هەڵۆ و لەدواین ساتەکانی ژیانی خۆیدا، ئەودەمەی کە خەوی مەرگ هێدی هێدی چاوەکانی لێك دەنێت، بینەری سەوزبوونی زەردەخەنەیکی خۆشی و شادومانییە کە لەسەر گۆنای گچکەی بێچووە هەڵۆکان و لە دڵدا شانازی بەخۆیەوە دەکات کە توانیویەتی ئەو عەشقە خواوەندیە بەرجەستە بکات و پەیامەکەی خۆی بە ئەنجام بگەیەنێت!

بڕوانە! هەنگ ئەو دەمەی بە درێژایی چەندین کاتژمێر و مانگ بە دوودڵی و وردبینییەکی سەیرەوە هەڵاڵەی گوڵەکان لەناو هێلانەکەی خۆیدا دەگۆڕێت بۆ هەنگوین و لە دوای دەربردنی ئەو هەموو زەحمەتە کاتێك دەبینێت بەری ڕەنجەکەی، زاری بەڕێزترین مەخلوقات شیرین دەکات، لەخۆشیانا لە پێستی خۆی دا ناگونجێت لەبەرئەوەی ئەرك و بەرپرسیارێتی خۆی بە باشترین شێوە بە ئەنجام گەیاندووە و بەم جۆرە مانای بە ژیانی خۆی بەخشیوە!

بەڵێ! بەم چەشنە ئاوازی شادی ئەوین لەگەڵ ئەندێشەی قوڵی خوداوەندا لە هەر گەردێکی بوون دەئاخێزێت!

ئێستا بە دیتنی شاڵاوی لەخۆبوردویی و عەشق لە سروشتدا بەباشی ئاگادارین کە دەبێت: **((هەموو بوونی خۆمان بکەین بە پارویەك لە نور و بیخەینە دەمی برسیەکەوە تاوەکو تێر بێت بەڵام، لەبیر و باوەڕەکەی نەپرسین!))**

تەنها لەم ساتە شکۆدار و شیرینەدایە کە ئێمە ڕەنگی خوداوەند دەگرین و زایەڵەی زەردەخەنەکەی لە ئاسماندا دەبیستین کە بە شەوق و شادیەوە دەچرێت: **((ئافەرین بۆ تۆ ئەی باشترین مەخلوقی من!!))**

بەڵێ! لەم ساتە بۆن خۆشەدایە کە ئێمە بۆن و بەرامەی حەزرەتی هاوڕێ ((خودا)) لەگەڵ خۆمان بەدیاری دێنین و دەبینە خۆشەویستی دڵخوازی ئەو مەعبودە.

ئەمێستا ئێمە لەسەر زەمینەی ئاگایی و ئاوەز، دیسان لەدایك بووینەتەوە و ئیدی دڵ پەرێشانییەکانمان چیتر، نەزانینەکان نییە؟

بەڵکو حەز و تامەزرۆییە بۆ فێربوونی زیاتر، چونکە بەباشی دەزانین کە:

زانین، بەرهەمی خوێندنە

تێگەیشتن، بەرهەمی بیرکردنەوە

و پەی بردن، بەرهەمی ڕەنجی زۆرە!

ژیانەوەمان ئەمێستا دەست پێدەکات و لە قاوغی ڕەق و تەقی بیرکردنەوەی کۆن و ڕزیوی خۆمان هاتووینەتە دەرەوە بەتاسەو تامەزرۆییەوە هەروەك ((بودا)) خۆڕاگر و ڕاستگۆیانە لەسەر دوندی بێگەردی ئیعتیکاف بنەمان لێخستووە و بەدەم گشت چرکەساتەکانی ژیانەوە پێدەکەنین، ئەودەمەی کەهەموو وجودمان دەبێتە بەشێك لەم جیهانە ماددیە بەڵام لە ئێمەی دەڕفێنن و ئێمەش داتەپیوو و تەڵخ و ماندو و خۆڵەمێشی دەبین، یا ئەو کاتەی بەچاوێکی تەڕەوە تەماشای بەشێك لە بوونمان! دەکەین کە لە دڵی خاکدا بە ئەمانەت دایدەنێین و لە دڵی خۆماندا دەڵێین:

خەمی ئەم خەوتووە چەند،

خەو لەچاوی تەڕم

دەتۆرێنێت!

و ئەو ساتە پرێێش و ژانەی کە بە دەستی ستەمێکەوە دەناڵێنین و فرمێسك دەڕژێین یا ئەودەمەی کە دڵی سادەمان ئازیزێك دەڕفێنێت و ئێمە بەتاسەوە لەمیحرابی دڵی تەنهاماندا دەف لێ دەدەین و سەما دەکەین و بەساویلکەیی خۆمان! وای دادەنێین کە پاڵشتێکی نەرممان بۆ هەستی تەڕو ناسکی خۆمان دۆزیوەتەوە، بێ ئاگا لە سبەینێکان، کە باوەشێك ئازارو دووری و بێ بەشی بەدیاری دێنێت بۆمان!

ئێستا بۆ هەموو ئەو ساتانە هەروەك ((بودا)) دەم بەخەندە و ئارام وەك: شینی ئاسمانە مەنگەکان و بەسەر گشت چرکەساتەکانی خۆماندا بەچاوێکی کەیل لە فرمێسکی شادی دەڕوانین و وەك بڵێیت کەسێك لە دڵماندا دەچرێت!

ئەگەر تەنهاترینی تەنهاکان بم،

دیسان تۆ هەیت!
بەڵێ تۆ کە لە باوك و دایك بۆمن میهرەبانتری!
ئەی ئازیزی نەمر!
ئەی دانسقەی زۆر دەگمەن
تۆ تاقانە گەواهی دەرێکی ڕاساڵی بەسەر گشت چرکەساتەکانی
ئازارەکانی منەوە!
ئەی نازدارە دڵخوازەکەم!
ئەمێستا دەستە ئاتاج و ماندووەکانم بۆ ئاستانەی نیلوفەڕئاسای تۆ هەڵدەبڕم،
و لە تۆ،
بۆ جیرانەکەمان کە نانەکەی ئێمەی ڕفاند
نان!
بۆ ئەو هاوەڵانەی کە دڵی ئێمەیان ڕەنجاند،
میهرەبانی!
بۆ ئەو ئازیزانەی ڕۆحی ئێمەیان ئازاردا!
لێبوردەیی!
و بۆ خودی خۆم،
ئاگایی،
عەشق و عەشق و عەشق
دەخوازم!
ئامین!

پاری دووەم

دەستەواژەی جەخت کردن!

((پەیڤێك دەربارەی دەستەواژەی جەخت كردن))

ئازیزم!

دەروونناسەكانی ئەمڕۆ بەگشتی لەسەر ئەم باوەڕەن كە دەستەواژەی **جەخت كردن** هەمان ئەو ڕستە شێوە نزایانەن كە بەشێوەیەك بەركەماڵ بوون تاوەكو هاوچەشن لەگەڵ هەستە جۆراوجۆرەكانی ئێمەدا بتوانن بەجۆرێك بۆشایی ڕۆحی ئێمە پڕ بكەنەوە.

بە دەربڕینێكی تر: دەستەواژەی **جەخت كردن** وەك نواندنی دەرمانە بۆ لایەنێكی دیاریكراو لەخودی خۆت كە دەتەوێت بیگۆڕیت!

بەڵام خاڵێك شیاوی ئاماژە پێكردنە!

ئەو دەستەواژەی **جەخت كردن** كە — لەم بەشە — دا تێبینی دەكەیت لە نێو زیاتر لە سەدان كتێبی دەرونزانی — لەلایەن پسپۆڕانی ئەم زانستەوە بەوردبینی و دڕدۆنگیەكی تایبەتەوە — هەڵبژێردراوە، بەجۆرێك كە هەندێ كات بەخوێندنەوەی كتێبێك، تەنها یەك دەستەواژە! وەرگیراوە و بەچەندین كاتژمێر چاوبڕینە شاشەی مۆنیتەر و بە درێژایی ئینتەرنێت و گەڕان بەناو دێڕبەدێڕی هۆنراوەی شاعیران و بیرمەندان و دەروونناسە ئەمریكی و ئەوروپییەكانی وەك: ئەنتۆنی ڕۆبنیز، جۆزیف مۆرفی، كاترین پاندەر، لویزهی و ...(كەناوەكانیان بە تەواوەتی لە پێڕستی سەرچاوەكاندا هاتووە) لەپێناو بەرجەستە كردنی بیرێكی نوێ و بزۆز كە بەجۆرێك هەستی بزاوت و سەوزبوون لە ڕۆحی مرۆڤدا بەدی بهێنێت، پێشكەش بە ئێوەی هێژا دەكرێت!

ساتێكی درەوشاوەیە!

ئەگەر تەنها یەك دەستەواژە دڵی ئێوە بهەژێنێت و كاریگەریەكی ئەرێنی، لەسەر بیابانی ڕۆح و جۆری نیگاتان بۆ ژیان بەجێ بهێڵێت، بێگومان بیانویەكی شیرینە بۆ سوپاسگوزاری و دەركردنی گشت ماندوبوونەكانمان!

باش دەزانیت!

چەند خوێندنەوە گرنگ نییە! بەڵکو چۆن خوێندنەوە، گرنگە. کەواتە پێویست بەخوێندنەوەی بەردەوامی سەرجەم دەستەواژەکان ناکات لەیەك کاتدا، چونکە زۆر جار وارێك دەکەوێت یەك ڕستە بۆ چەند کاژێرێك دڵ و زەینی ئێوە بۆ میعراج ببات و ببێتە سەرگەرمیەکی شیرین و ناسك بۆ زاخاودانی ڕۆحتان!

پێشنیاز دەکەین:

ئەگەر دەستەواژەیەکتان بەدڵ بوو، ئەوا لە پەڕە کاغەزێکدا بینووسن و لە پێش چاوتان دایبنێن، پاشان دابنیشن و تەماشای کاریگەریە سەیرەکانی بکەن.

هیواخوازم بەم جۆرە بێت!

دەستەواژەی جەختکردن!

- دەستەواژەی **جەخت کردن** وەك: نواندنی دەرمانە بۆ لایەنێکی دیاریکراو لەخود کە دەتەوێت گۆڕانکاری تێدا بکەیت!

- دەستەواژەی **جەخت کردن** ڕستەیەکی بەهێز و ئەرێنیە کە پێش وەخت ڕایدەگەیەنێت مەسەلەیەك بەم جۆرەیە!

- لە بیرت نەچێت: خوێندنەوەی دستەواژە ئەرێنی و جەخت کردن لە ساتەوەختە پڕ لە ئالۆزی و پەرێشانییەکاندا ئەنتی ڤایرۆسێکی مەعنەوی زۆر شیفابەخشە لەبەرامبەر ئازارە ڕۆحیەکاندا!

- لە بیرت بێت: ئەوەی لە دنیادا دەیبینیت ئەنجامی باوەڕێکە کە بەرامبەر ئەو هەتە!

- لە بیرت نەچێت گشت هەلومەرجەکان کاتین و هیچ شتێك بەهەمان شێوەی پێشوو نامێنێتەوە!

- تۆ دەرکەوتەی ئەو هزرانەیت کە لەمەڕ خۆت هەتە!

- لە بیرت نەچێت: ئەمەی کە هەلومەرج چۆن دەگۆڕێت، تەنها بەتۆوە پەیوەستە!

- لە بەرامبەر هەرشتێکدا خۆڕاگری بنوێنیت پێداگری دەکات!

- لە بیرت بێت: خۆشەویستی و ئەوینی خوداوەند بۆ تۆ، بەبێ مەرجە!

- ژیانی تۆ لە بەخت و ئیقبالْ دا، کورت نەکراوەتەوە!

- لە بیرت بێت: عەشق واتە، مەشقکردنی نیایش!

- ئەگەر شەیدای جوانی بیت، جوانی دەبینیت و ئەگەر لە دیتنی جوانی بترسیت، ناشیرینی دەبینیت!

- ئەگەر لە ژیاندا ناگەیت بەوەی ئاواتی بۆ دەخوازیت، هۆکەی ئەمە نییە کە خوداوەند نەیویستووە وەڵامی نزاکانی تۆ بداتەوە، بەڵکو لەبەرئەمەیە کە ئەوەی تۆ بیری لێدەکەیتەوە پێچەوانەی ئەو شتەیە کە ئاواتەخوازی پێی بگەیت!

- لە بیرت بێت: کەسێك کە لە ئەنجامدانی کارە باشەکان چێژ وەردەگرێت، دەستەوسانە لە ئەنجامدانی کارە چاکە واقیعیەکان!

— ئێمە هاتووینەتە دنیا بۆ ئەوەی ئەوین و داهێنانکاری خوداوەند لە زەوی دا درێژە پێبدەین!

- لە بیرت بێت: خوداوەند بەڕێکەوت ئێمەی ڕەوانەی دنیا نەکرد!

- له بیرت بێت: کردار و ڕەفتاری نەرێنی، له ترسەوه سەرچاوه دەگرێت!
- له بیرت نەچێت: کەسێك که دلڕەقی دەکات، دەترسێت!
- بۆ قوتاربوون له ترس، دەبێت مەشخەڵی خۆشەویستی له دەروناندا هەڵبکەین!
- ئێمه نابێت حزوری هەمیشەیی خوداوەند له ژیانی خۆماندا له بیربکەین!
- ئێمه زۆرتر لەژیان دەترسین تا له مردن!
- گوڵاڵه سوورەیەك هەوڵ نادات خۆی له گوڵه باغ جیابکاتەوه، چونکه خۆی جیاوازه، پێویست ناکات بەزۆر و مشتومڕ بخوازیت خۆت له ئەوانیتر هەڵاوێرد بکەیت!
- نەخۆشی هێمای بڕیاری خوداوەند نییه بەسەر ئێمەوه، بەڵکو بڕیاری خۆمانه لەمەڕ خۆمان!
- ئەم ڕێسایه بەدەنگی بڵند بخوێنەوه: سەرکەوتن = هەوڵدان!
- بەختەوەری واته: بەتوانابوون + لەشکان نەهاتن + بوێری!
- ئەوه لاوازەکانن که بێ بەزەیین، نەرمونیانی دەتوانرێت تەنها له بەهێزەکان چاوەڕوان بکرێت!
- ئەم حەبی دەستەواژەیه ڕۆژی سێ جار بخۆ:((من کەسێکی، ئارام، میانەڕەو، ژیر و لەسەر خۆم)).
- لەیادت بێت: ئێمه هەریەکەمان دارای فریشتەی پارێزەر یا پاسەوانین که له دەمی پێویست و لەکاتی داواکاری ئێمەدا دێن بەهانامانەوه!
- ڕۆژانه بەجۆرێك ڕەفتار بکه تاوەکو پرشنگی کاره چاکەکانی تۆ له ئەوانیتر بدات، هەرگیز له بیری ئەوەدا مەبه که ئایا ئەوانیش کاردانەوەیان دەبێت یان نا!
- ڕۆژی پێنج جار به دەنگی بەرز بڵێ:((خودا لەگەڵ مندایه و بەتەنها جێم ناهێڵێت، زۆر ناوازەیه!!))
- له گەرمەی کێشه و دژواریەکاندا با ناوی ((ئەو))ت لەسەر زاربێت لێبگەڕێ تا یادی((ئەو))تەواوی بوونتان تەژی بکات!
- هەمیشه لەبیری پێشڤەچوون و گەشەپێدانی خۆتدابه!
- ئاگات له وتەکانی خۆت بێت، ئەوان ئافەرێنەرن!
- نزای تۆ کاتێك گیرا دەبێت پەیبت بەم پرسه بردبێت که بۆچی دەستی نزات هەڵبڕیوه؟!
- ئەگەر باشترین خوانەکانی سەرزەوی بخەنه سەر سفرەکەتان و تۆش له ڕق و تورەیی دا بیت، ژەهرێکه ڕەوانەی گەروی خۆتت کردووه!

- ئەگەر بێت و میهرەبان بین، شادمان، دڵخۆش و ئاسوودەش دەبین!
- هێزو توانای ئێمە تەنها بەرێژەی بەزەیی هاتنەوە و سۆز و چاکەکاری و یارمەتیدانی ئەوانیتر تۆکمە دەبێت و گەشە دەکات!
- لە یادت بێت: گوناه واتە: هەرشتێك کە ببێتەمایەی ئەوەی ڕۆحی تۆ بالاّ نەکات!
- لە بیری مەکە: هەر جۆرە کارێك بەرمەبنای باوەڕبێت، سۆزی خودا دەیگرێتەوە!
- کاتێك ئێمە دەمرین، لێرە دەڵێن: کەسێك مرد و لەودنیاش دەڵێن: کەسێك هاتە دنیا!
- بەرلەوەی خۆشی و شادی ئەزموون بکەین، پێویستە لە چەمکی خەم و پەژارە بگەین!
- لە بیرت بێت: گۆی زەوی تەنها شوێنێکی کاتیە بۆ ڕاهێنان و فێرکردنی ئێمە!
- **لە یادت بێت: شادیەکان، خەمەکان، چێژ و ئازارەکان هەرکامیان بەنۆرەی خۆی یارمەتی ئێمە دەدەن کە کامڵ بوونی ڕۆحی خۆمان بەسانایی ئەنجام بدەین و گەشەیەکی زیاتر بکەین!**
- لە یادت بێت: ڕێسایەك بەسەر بوونەوەردا زاڵە! بەگوناه کردن، سەرلەبەری هەوڵ و کۆششەکانی پێشوومان لەناو دەچێت!
- دەبێت شەیدای ئەو هزرانە بین کە شادمانی و تەندروستی و هیواو خێرو بەرەکەت لەگەڵ خۆی دێنێت!
- عەشق وەك ئاوێنە وایەوە، کاتێك کەسێکت خۆش دەوێت تۆ ئاوێنەی ئەویت و ئەویش ئاوێنەی تۆ و بە ڕەنگدانەوەی عەشق، تۆو ئەو تەماشای ناکۆتا دەکەن!
— لە دەفتەری بیرەوەریەکانتدا بنووسە: من بەمزوانە چاوەڕێی سەرکەوتنم!
- سادەترین کار لەم جیهانەدا ئەمەیە کە خۆت بیت و دژوارترین کاریش ئەمەیە ئەو کەسە بیت کە ئەوانیتر دەیخوازن!
- بەردەوام هەوڵبدە تاوەکو ئاوازێکی هاوسەنگ و ئارام بە کارەکەی خۆت دەبەخشیت!
- لە یادت بێت: دیاریکردنی ئامانج، کلیلی دەروازەی سەرکەوتنە!
- لەبیری مەکە: تۆ ڕێك هێندە نرخت هەیە کە بیری لیّ دەکەیتەوە.
- **لە یادت بێت: ماستاوچێتی وێنجەیەکی ناسکە بۆ گوێدرێژە کلکدارەکان!**
- بەهای تۆ زیاتر لەوەیە کەوێنای دەکەیت، کێشەکە تەنها ئەمەیە کە تائێستا کەسێك ئەم ڕاستیەی پێنەوتوویت!
- ئامانجەکانتان لە لیستێکدا یادداشت بکەن!

- له بیرت بێت: یادداشت کردنی ئامانجەکانت یەکەمین هەنگاوە بۆ بەدیهێنانیان!
- دەبێت کەڵکەڵەی گەیشتن بەئامانجەکەی خۆت هەبێت ئەمەش کەڵکەڵەیەکی شکۆمەندە!
- ئێستا! هەر ئێستا! سوێند بخۆ کە سەرکەوتووبیت!
- فێربە ئەندازیاری ژیانی خۆت بیت!
- بەدەنگی بەرز بڵێ: ((ئەندێشە بەبێ کردەوە هیچ بەهایەکی نییە!))
- هەوڵەکانی تۆ وەك: سپاردەی بانك وایە! چاوەڕێی قازانج بە!
- فێربە ئەگەر پاڵی لێبدەیتەوە، هەرگیز بە هیچ کوێ ناگەیت!
- باوەڕت بە، خۆت، چارەنووسی خۆت و خودای خۆت هەبێت!
- تەنها باوەڕبوون بەخوداوەندە کە هەر بیرۆکەیەکی نێگەتیڤ و ترس و دڵەڕاوکێ لە دڵەکاندا دەرەوێنێتەوە و ئەم وەرچەرخانە ڕۆحیە، هەموو شتێك دەگۆڕێت!
- قبوڵی بکە تا کارێك دەست پێنەکەیت، هیچ گۆڕانکاریەك لە ژیانی تۆدا ڕونادات!
- بهێڵن بڵێسەی شەوق و تاسە گشت پارچەیەکی وجودی ئێوە بگرێتەوە و کڵپەکەی ببێتە وزەی بازووەکانت!

- ڕەچەتەیەك بۆ تۆ! ڕۆژانە لەبەردەم ئاوێنەدا ڕابوەستە و بەدەنگی بەرز بڵێ: من هاتوومەتە ئەم جیهانە بۆ ئەوەی سەرکەوتووبم و بەکۆمەکی خوداوەند ئاستەنگەکان لەسەر ڕێ لابەرم، من مرۆڤێکم، شادومان، ئازاد، بەختەوەر، کامەران!

- لەبیرت بێت: مەحاڵ بوونی نییە!
- لەبیرت نەچێت: باوەڕ مادەی سەرەکی و هەوێنی گەیشتنە بە ئارەزووەکان!
- لەبیرت بێت: باوەڕ ئامرازێکی بەهێزە کە هەرگیز نابینرێت!
- هەموو بەیانییەك بە زەردەخەنەیەکەوە خۆت لە ئاوێنەدا ببینە و بە دەنگی بەرز بڵێ: ڕۆژانە بارودۆخی من لە هەموو ڕوویەکەوە باشتر و باشتر دەبێت!
- هەموو دەمەو ئێوارەیەك لەبەرخۆتەوە بڵێرەوە: ڕۆژانە هەموو شتێك، لە هەر ڕویەکەوە باشتر دەبێت و من لە تێکڕای بوارەکانی ژیاندا دەوڵەمەندتر دەبم!
- لەیادمان نەچێت: وێناکردنە زەینی یەکان ئامانجەکان دیاریدەکەن!
- بەتواناکان بەر لەوەی بە ئامانج بگەن، لە ئاوێنەی دڵدا خۆیان بە توانا بینیوە!
- بیخەنە مێشکتان: گەورە بیر بکەنەوە تا گەورەبن!

- فێربن کە لە ژیاندا، هەرکەسێك، بەرپرسی ئاریشەکان و بەدیهێنەری شادومانییەکانی خۆیەتی!
- ئەندێشەی بێ بایەخ، مرۆڤ بێ بایەخ دەکات!
- زەینی خۆت لێوانلێوکە لە ئەندێشەی سەروەت و سامان!
- لە یادتان بێت: تەوژمی بیری ئەرێنی ، ڕووداوی ئەرێنی و تەوژمی بیری ئەرێنی پێشهاتی ئەرێنی دەخولقێنێت!
- **لە پولی پۆستەوە فێربە، تا گەیشتن بەشوێنی مەبەست بەنامەکەوە دەنووسێت!**
- خەونەکان، ڕەنگدانەوەی زەینیاتی ئێمەن و پرشنگێك کە لە قولآیی ناخمانەوە دەئاخێزێت و دەوروبەری ئێمە ڕووناك دەکاتەوە.
- ئەوەی کە لە ناخی دڵەوە داوای بکەیت، ژیان بە تۆ دەبەخشێت!
- لە بیرت بێت: بوێربە بۆ ئەوەی خۆت بیت!
- باوەڕی قوڵ بە هەرشتێك، هێزە دەروونییە گەورەکان بەئاگادێنێت تا بەسەر تەنگوچەڵەمەکاندا زاڵبن!
- کۆڵنەدان! تاکە مەرزی نێوان شکست و بەختەوەری یە!
- دەستی شکاوت لەناو قۆڵەکەتدا بشارەوە و دەنگی پێکەنینت بدە بەگوێی هەمواندا!
- لە نێوان کۆمەڵێکدا کە بەپێوەن دامەنیشە!
- لە نێوان کۆمەڵێکدا کە دانیشتون، ڕامەوەستە!
- لە نێوان کۆمەڵێکدا کە پێدەکەنن، مەگری!
- لە نێوان کۆمەڵێکدا کە دەگرین، پێمەکەنە!
- لە بیری مەکە: بەختەوەری تۆ چەند تایبەتمەندیەکی هەیە کە تەنانەت هاوڕێە نزیکەکانیشت ناڕەحەت دەکات!
- گەورەترین هەڵەی ئێمە لەمەدایە کە بەردەوام ترسمان لە هەڵەکردن بێت!
- دەزانیت نهێنی شکست چی یە؟ ڕازی کردنی هەموان!
- هەندێ کات ڕێوی بە بۆئەوەی تەڵەکان دەستنیشان بکەیت و هەندێ کات شێربە بۆ ئەوەی گورگەکان بترسێنیت!
- هەرگیز لەگەڵ کەڕەکاندا چپەچپ مەکەو چاو لە کوێرەکان دامەگرە!
- نە زۆر شیرین بە قوتت دەن و نەزۆر تاڵ بە بتتفنەوە!

- **دەزانیت، دوو گروپ توانای گۆڕینی بیروئایدیاکانیان نییە، گەوجەکان و مردووەکان!**

- هەرگیز مەهێڵن کردەوەکانی ئێوە بگۆڕێن بۆ خو چونکە تەڕوپاراوی کردەوە لە ئێوە دەسەنێت و زیانتان پێ دەگەیەنێت، هەرگیز مەهێڵن خوو پێوەگرتن بەسەر ئێوەدا زاڵ بێت!

- لەیادت بێت: هەموو شتێك بۆ باشترین شت دەگۆڕدرێت، ئەگەر شتێك باش پێشڤە ناچێت، لەبەر ئەوەیە کە هێشتا بەکۆتاییەکەی نەگەیشتوویت!

- لە بیری مەکە: گشت ڕێگاکان بەیەك شوێن دەگەن، بەڵام تۆ ڕێی خۆت هەڵبژێرە و تاکۆتاییەکەی برۆ، هەوڵ مەدە هەموو ڕێگاکان ببڕیت!

- لەبیرت بێت: دان پێدانان بەباوەڕی مرۆڤێکدا، لە کردەوەکانی ئەودایە نەك لە گوفتارەکانی دا!

- بیخەرە مێشکتەوە: لە بونەوەردا شوێنێك نییە بۆ ئەوانەی ناسازن و داوەری پێشوەخت دەکەن!

- لە ڕۆژی بەڵێن پێدراودا! خوداوەند لەمەڕ ئەوکارانەی نەمانکردووە پرسیارمان لێدەکات، نەك ئەو کارانەی کە کردوومانە!

- کەسێك کە دەبەخشێت، دڵی خۆی دەشۆرێت و بۆنخۆشی دەکات!

- ئەو دەمەی کە دەست لە هەوڵدان بۆ گەیشتن بە ئارەزوویەك هەڵدەگریت، ئەو کاتەیە کە گرفتێك لەمتمانە بەخۆبوونی تۆدا دروست بووە لێرەدایە کە لەخۆت دڵنیانیت!

- هەرکەمی متمانە بەخۆبوونێك کەهەستی پێدەکەیت لە ڕاستیدا وەهمە، تۆ ڕۆڵەی موعجیزەئاسای بێ کەموکورتی بونەوەریت و بانتر لە هەر پێودانگێك بەهێزتریت!

- **کەسێك کە پرسیاردەکات، تاپێنج خولەك گەوجە، کەسێك کە پرسیارناکات بۆ هەمیشە بەگەوجی دەمێنێتەوە!**

- لەبیری مەکە: کەسێك کە خودا بناسێت وەسفی ناکات، کەسێك وەسفی خودا دەکات، نایناسێت!

- گشت چارەڕەشیەکان کاتێك دەستی پێکرد کە کەوتینە بیری ئەوەی ڕەنگە((شتێکی باشتر))یش بوونی هەبێت!

- پێویستە کە لە دنیادا بیت و تێیدا بژیت، بەڵام نابێت هیچ پەیوەست بیت پێیەوە ، بەڵکو دەبێت تەنهاو تەنها ڕوو لەو خودایە بکەیت کە لەماڵی دڵتانایە!

- لە بیری مەکە: تەنها زەینە پاکەکان دەستیان بەحیکمەتی خودایی ڕادەگات!

- له یادت بێت: کاتێك بەدوای خۆت دا بگەڕێیت، له تەنیشت خۆت دا هەست بەخودا دەکەیت!

- هەر ڕۆژەی بەجۆرێك لەخەو هەسته وەك بلێیت جارێکی تر زیندوو بوویتەوە!

- له بیرت بێت: خزمەتکردن بەوانیتر دیارترین جۆری مەشقکردنی مەعنەویە!

- بەم هەستەوە خزمەت بەوانیتر بکه که ئەوان له ڕاستیدا خودی ئێوەن و ئێوە بەم کارە لەحاڵەتی پەرستشی خوادان!

— له یادت بێت: شیوەن بۆ کۆچ کردوان، ئەوان زیندوو ناکاتەوە و ڕێگەش لەمەرگی ئێمە ناگرێت!

- لەبیرت نەچێت: بەبێ تەزکیه و خاوێن کردنەوەی دڵی خۆت، دووبارە کردنەوەی ناوی خودا تەنها کات بەفیڕۆدانە!

- خوداوەند له زەین دا نیشتەجێ نییە، بەڵکو له دڵ دا حزوری هەیە، بۆ ناسینی ئەو یارمەتی له دڵ وەربگرە!

- ئەگەر بزمارێك لەسەر ڕێ ی تایەی ئۆتۆمبێلەکەت بێت، دەبێتە مایەی پەنچەربوونی تایەکانی، دوو ووشەی ((من)) و ((سەروەتی من)) بزمار گەلێکن که دەبنەمایەی پەنچەربوونی پێشڤەچوونی مەعنەوی مرۆڤ!

- ئامانجی ئێمە له دنیادا دەبێت هەر ئەمە بێت، فێربوون و خۆشەویستی کردن!

- پەیوەست نەبوون، بەمانای بەجێهێشتنی ماڵ و خێزان و پەنابردن بۆ دارستان نییە، چونکه هیچ گرەنتیەك بوونی نییە که له بێدەنگی و تەنهایی دارستانیشدا خەیاڵی ماڵ و خێزان هێشتا زەینی تۆ بەخۆیەوە مژوڵ نەکات!

- له بیرت نەچێت: ئازادی ژێرخانی ئەوینە، ناچارکردن، ئەوین دەژاکێنێت!

- له یادت بێت: شادی، بەڵگەی ناوێت، ئەوە ناشادی یه که داوای بەڵگە دەکات!

- لێبگەڕێ کارەکانت وەك ڕازێك بمێنێتەوە، تەنها ئەنجامەکان پیشانی خەڵك بدە!

- شادی ئەودەمە له ڕێوە دەگاتەجێ که لەگەڵ ژیاندا جووت دەبێت، بەجۆرێکی وا هەماهەنگ که هەرکارێك پڕ لەچێژ دەبێت و له پڕێکدا بۆت دەردەکەوێت، دۆزینەوە بەدوای تۆوەیە!

- له یادت بێت: سورەگوڵ دەپشکوێت و هەوڵ نادات که ببێتە نیلوفەڕ، هەریەکەو بەڕێ ی خۆیدا دەڕوات، خاڵەکە هەر لێرەدایە، خۆت بەو له بیری مەکە!

- له بیرت نەچێت! کۆیله مەبه! تا ئەوجێیه شوێنکەوتەی کۆمەڵگەبه که هەست دەکەیت پێویسته، بەڵام هەمیشه بەسەر چارەنووسی خۆتدا زاڵبه!

- له یادت بێت: ئەگەر تۆ تاقیکردنەوەیکت له عەشق نەبێت، ئەودەمە هیچ تاقیکردنەوەیکت له پەرستن نابێت!

- له بیری مەکە، موکاشەفە بەشێوەیەکی سروشتی، ڕوو لەمرۆڤی شاد دەکات، موکاشەفە خۆی لەخۆی دا شادیە!

- له بیرت نەچێت: پێکەنین و شادومان بوون، جۆرێکە له نیایش!

- هەموو ساتێك خواحافیزی له ڕابردوو بکە، له دنیای ناسراودا بمرە تا بەدنیای نەناسراو بگەیت، بەمردن و سات له دوای سات له دایکبوون دەتوانیت له ژیاندا بژیت و مردنیش بەهەمان شێوە!

- هەر هەموو گەردون نوکتەیەکە، یەك گاڵتە یا گەمەیەك و ئەو ڕۆژەی دەرك بەمە بکەیت، پێدەکەنیت و ئەو پێکەنینەش هەرگیز نابڕێتەوە!

- خەزێنەی تۆ لەناخی تۆدایە، له شوێنێکی تر بەدوای دا مەگەڕێ، تەلارەکان و پردەکان بە ئەفسانە کۆتاییان دێت، دەبێت له ناخی خۆت دا پردی خۆت دروس بکەیت، تەلار لەوێیە، خەزێنەش هەر لەوێیە!

- بیخەرە مێشکت: له گەردوون ڕامێنە، گوێ لەژیان بگرە و تۆسقاڵێك بە لێی!

- له بیری مەکە: هەرچییەکت خۆش بوێت، هەر ئەوە دەبیت، عەشق کیمیاگەرێکە، هەرگیز شتە نادروستەکانت خۆش نەوێت، چونکە ناخت دەگۆڕن!

- له یادت بێت: تەنها ئەو شتەی تاقیکردنەوەت کردووە هی تۆیە!

- بۆچی لەوەی تاقیکردنەوەمان نەکردووە هەڵبێین، بابێین خەریکی تاقیکردنەوەکردنی ئەوەبین که نەمانکردووە!

- هەرساتەی بە جۆرێك بژی که وەك بڵێیت دواین چرکەساتە و کێ دەزانێت، ڕەنگە دواسات بێت!

- دڵی من لەئازار دەترسێت، پێی بڵێ: که ترس له ئازار لەخودی ئازار خراپترە!

- هیچ دڵێك نییە بەدوای ئارەزووەکانییەوە بێت، بەڵام ئازار و مەینەت نەکێشێت!

- له بیرت نەچێت: عەشق له فێربوونەکانەوەنە!

- کاتێك کە بەڕاستی خوازیاری شتێکیت، دەبێت بزانیت کە ئەم داخوازیە((لە ویژدانی جیهان))دا لەدایکبووە و تۆ تەنها فەرمان پێکراوی بە ئەنجام گەیاندنی ئەوی لەسەر زەوی دا!

- لەیادت بێت: ئەوەدەمەی کە بەهەموو بوونێکتەوە، بەڕاستی، ئاواتێکت هەبوو، سەراپای بوونەوەر بەجۆرێك کاردەکات کە تۆ بتوانیت بەئاواتەکەت بگەیت!

- لە یادت بێت: تەنها ئاسایشی ڕاستەقینە لە ژیاندا، پێشوازی کردنە لە نەبوونی ئاسایش!

- پەلە بکەو مەترسە، ئازایەتی بنوێنەو وەرە، مادام لێبڕانێکی ڕاستەقینەت هەیە گشت دژواریەکان هەموار دەبن!

- لەگەڵ خۆت دا بیلێرەوە: دواجار بۆم دەرکەوت کە لە دڵی زستان دا، هاوینێکی لەشکان نەهاتوو لەناخم دا بوونی هەیە!

- لە بیرت نەچێت: کەسانێك کە ترسیان لەمس نەکردبێت، ئازایەتی فێرنابن!

- لە یادت بێت: دژواریەکان، داوای هاتنە مەیدانی دلێری و ئاوەزی ئێمە دەکەن!

- لە بیرت نەچێت: هۆکاری بوێرنەبوونی ئێمە، دژواری پرسەکان نییە، لەبەر ئەوەی بوێر نین، مەسەلەکان دژوار دەکەونە بەرچاو!

- ڕەنگە زۆرێك لەو ڕووداوانە کە لێی هەڵدێیت بە قازانجی تۆ بێت و پێدەچێت شتێکیش کە زۆر خۆشت بوێت بەزیانی تۆ تەواو ببێت!

- لە یادت بێت: ژیان هەر ئەم شتە بچوکانەیە و ئەگەر شەیدای شتە گەورەکان بیت ژیانت لەدەست داوە!

- تاقانەیی خۆت قبوڵ بکە، نەزانی خۆت قبوڵ بکە، بەرپرسیارێتی خۆت لە ئەستۆ بگرە پاشان چاوەڕێی پەرجووبکە!

- لە یادت بێت: بوون بەزانا بەمانای گۆڕان نییە!

- لە یادت بێت: نیایش خۆبەدەستەوەدانە، داخوازی نییە، نیایش ڕەهاکردنی خودە لەشێوەیەکدا کە بوون بەوجۆرە تۆی دەوێت نیایش تەوەکولە!

- هەقت بەسەر ژیانی پاش مردنەوە نەبێت، خولیات دەبێت ژیانی بەر لەمەرگی تۆ بێت!

- تێکڕای ئارەزووەکان لە پرتەو بۆڵەیەك زیاتر نین، هەمیشە بە نوکەنوك ئاسایش لە تۆ زەوت دەکەن، فێربە کە

هونەری ژیان لە بێ ئارەزویی دا شاراوەیە!

- بیخەرە مێشکتەوە: گوێگرتن فێربوونە، چونکە ئەودەمەی لە بێدەنگی دا دەبیستی، تەواوی بونەوەر لەگەڵ تۆ دەدوێت!

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر دەتەوێت بە عەشقەوە ژیان بەسەر ببەیت دەبێت لەگەڵ ئەوانیتردا دابەشی بکەیت!

- لە یادت بێت: ژیان لە نائاگایی دا هەرگیز ناتوانێت قەشەنگ بێت!

- ژیان تاکە دەرفەتێکە بۆ گەشەکردن، بۆ بوون، بۆ چڕۆکردن، ژیان لەخودی خۆی دا خاڵی یە، تا داهێنەر نەبیت ناتوانیت ژیان لێوان لێو بکەیت لە شادومانی!

- لەگەڵ خۆت دا بیلێرەوە: لە هەژاری بێزارم! هەژاری بەباش نازانم، دەست خۆشی لێناکەم و بەشانازی دانانێم!

- لە بیرت نەچێت: مرۆڤ پردێکە لە نێوان ناسراو و نەناسراودا، پێکوتە کردن لە قەڵەمڕەوی ناسراودا((گەوجێتییە))!

- لە یادت بێت: بۆ گەڕان بەدوای نەناسراودا بنەوبارگەی سەفەرتێکنان، دەسپێکی ئاوەزداریە، یەکبوون لەگەڵ نەناسراو بێداری یە، بە بودابوونە!

- لە یادت بێت: کەماڵ خوازی جۆرێك لەسەفەری درێژخایەنە لەوەوە کە هەیت، بەرەو ئەوەی کە دەبێت ببیت!

- ئاگاداری! جیاوازی هەیە لە نێوان منداڵیتی و منداڵ بوون، زاڕۆکی پینەگەیشتوویە و منداڵیتی بێ گوناهیە، هەوڵبدە بەمنداڵی بمێنیتەوە!

- لە بیرت نەچێت: ئەوین دەبەخشێت، بەهەمان شێوە کە گوڵ لە بۆنی خۆش پژاندن چێژ وەردەگرێت!

- لە بیرت بێت: ((خود)) مرۆیی یەو ((ڕەهابوون لە خود)) ئاسمانی، ((خود))دۆزەخەو ((ڕەهابوون لەخود))بەهەشت!

- لە بیرت نەچێت: گەشەسەندنی مرۆڤایەتی قەرزارباری ژمارەیەکی کەمە لەخەڵك، نەك ئاپۆڕا و جەماوەری خەڵك!

- ژیان خەڵاتێکی حازر و ئامادە نییە، تۆ میراتگری ژیانێکیت کەخۆت داتهێناوە!

- بیخەرە مێشکتەوە: ژیان زۆر سادەیە، پرکێشی بکە، بچۆرە ناو گەمەکە، چ شتێك لەدەست دەدەیت؟ بەدەستی خاڵی هاتووین و بەدەستی خاڵیش دەڕۆین، وانییە! شتێك نییە کە لە دەستی بدەین، دەرفەتێکی زۆر کورتیان بەئێمە داوە تاخۆشحاڵ بین، بۆ ئەوەی گۆرانییەکی

قەشەنگ بچڕین و دەرفەتەکە کۆتایی دێت، بەڵێ! بەم جۆرەیە کە هەردەمێك ((دەستکەوتێکە!))

- لە یادت بێت: موکاشەفە نەگەشتێکە لە فەزادا و نەگەشتێکە لەزەمەن دا، موکاشەفە، بێداربوونەوەی ئاگایی یە!

- زەین وازلێبێنە و لە دڵ بئاڵێ، ئەمە یەکەمین گۆڕانکاریە، کەمتر بیربکەرەوە و زۆرتر هەست بکە!

- فێرببە کە بەردەوام شادومان بیت چونکە لە شادومانیدایە کە لە خوداوەند نزیکتر دەبیتەوە!

- بۆ بەسەربردنی ژیانێکی سەوز، دە فەرمان بەکاربێنە:١- ئازادی ٢- تاکایەتی ٣- عیشق ٤- موکاشەفە ٥- جدی نەبوون ٦ - خۆشحاڵی ٧- ئەفراندن ٨- هەستیاربوون ٩- شادومانی ١٠- هەستی ڕازداری!

- لە بیرت نەچێت: هەموو ئەوەی کە دەتوانرێت تاقیکردنەوە بکرێت، ڕەنگە نەوترێت، و هەموو ئەوەش کە دەوترێت، ڕەنگە لە تاقیکردنەوە کردن نەیەت!

- لە یادت بێت: شەهوەت ڕووی لە نزمیە و ئەوین ڕووی لە باڵایە! شەهوەت هەروەك ڕەگەکانی درەخت وایە و عەشقیش هەروەك باڵەکانی باڵندەیەك!

- لە بیرت نەچێت: یەکێك لەم ڕۆژانە، هیچ کام لەم ڕۆژانە نییە، ئەمڕۆ، ڕۆژێکە کە دەبێت کارێکی گەورە دەست پێبکەیت!

- تەماشای بوونەوەر بکە، گوێ لە ژیان بگرە تۆسقاڵێك بە لێی!

- هەوڵ مەدە لە ژیان تێبگەیت، ژیان بگوزەرێنە! هەوڵ مەدە لە عەشق بگەیت، عاشق بە!

- لە بیرت نەچێت: ناوی چاك بە هەوڵدانی زۆر بەدەست دێت، بەڵام بە کردەوەیەکی خراپ لەدەست دەچێت!

- پێکەنین نیایشە، ئەگەر بتوانیت پێبکەنیت فێربوویت کە چۆن نیایش بکەیت!

- بیخەرە مێشکتەوە: خێراترین شێوازی سەرکەوتن، ئەوەیە کە بەجۆرێك ژیان بگوزەرێنیت وەك بلێیت سەرگەرمی یاری کردنیت!

- چەند جوانە ئامانجێك لە ژیاندا هەڵبژێریت، ئەوجا تێکڕای ژیانت بخەیتە خزمەت ئەو ئامانجە!

— لە یادت بێت: باشترە لەسەر تەختی پێیەکانمان بمرین تا ئەوەی لەسەر ئەژنۆکانمان بژین!

- له بيرت نه‌چێت: سه‌ركه‌وتنی گه‌وره بۆ ئه‌و كه‌سانه‌یه كه به‌سه‌ره‌تا بچوكه‌كان دڵخۆشن!
- له جیاتی نه‌فره‌ت كردن له‌تاریكی، مۆمێك داگیرسێنه!
- له یادت بێت! كه‌سێك ده‌توانێت بازی درێژتر بدات كه له‌مه‌ودایه‌كی دورتره‌وه گوڕی خواردبێته‌وه!
- له مانای ئه‌م ڕسته‌یه بگه، ئه‌گه‌ر من بۆ بڕینه‌وه‌ی دره‌خته‌كان هه‌شت كاتژمێر كاتم به‌ده‌سته‌وه بێت، شه‌ش كاتژمێرم بۆ تیژ كردنه‌وه‌ی ته‌وره‌كه‌م ته‌رخان ده‌كرد!
- له بيرت بێت: له‌ڕابردوو په‌ند وه‌ربگره تا ئاینده باشتر بكه‌یت!
- له بيرت نه‌چێت: ئه‌وه‌ی كه ئێمه به‌چێژ و خۆشیه‌وه فێری ده‌بین، هه‌رگیز له‌بیری ناكه‌ین!
- ئه‌م ڕاستیه له‌بیرمه‌كه: كه‌سێك ناتوانێت مه‌شق به كه‌سێكی تر بكات، هه‌ركام له‌ئێمه ده‌بێت مامۆستابین!
- **له بيرت نه‌چێت: به‌كرده‌وه‌كانت وه‌عز بده! نه‌ك به زمانت!**
- هه‌رگیز ئه‌وه‌ی كه خۆت ئه‌نجامی ناده‌یت، به‌خه‌ڵكی مه‌ڵێ!
- له یادت بێت: هه‌میشه زمانت به وریایی یه‌وه به‌كاربێنه، به‌ڵام چاوه‌كانت به‌خێرایی!
- له‌پێناو سه‌ركه‌وتن دا هه‌میشه به‌شێنه‌یی په‌له بكه!
- هه‌رگیز له‌بيرت نه‌چێت: ئیراده‌یه‌كی پاك و به‌هێز، هێزێكی ته‌واو و كامڵی وه‌رگرتووه!
- له بيرت نه‌چێت: ئه‌گه‌ر تۆ هه‌ڵه‌یه‌كت نه‌كردووه، ماناكه‌ی ئه‌مه‌یه كه هه‌وڵدانێكی له‌سه‌داسه‌دیشت نه‌بووه!
- له بيرت نه‌چێت: هه‌ندێ كات هه‌ڵه‌یه‌كی بچوك، گه‌شه‌كردنێكی گه‌وره به‌دوای خۆی دا دێنێت!
- هه‌ركاتێك لێت ده‌پرسن((ده‌توانیت كارێك ئه‌نجام بده‌یت؟)) بڵێ: ده‌توانم! ئه‌وده‌مه چۆنییه‌تی ئه‌نجامدانه‌كه‌ی ده‌دۆزیته‌وه!
- له بیری مه‌كه: متمانه‌كردن به هه‌ركه‌سێك و متمانه نه‌كردن به هیچ كه‌سێك، هه‌ردوكیان وه‌ك یه‌ك شكستن!
- له بیری مه‌كه: شیاوی متمانه پێكردن، شكۆمه‌ندتره له‌وه‌ی كه هۆگرت بن!
- **هه‌میشه وه‌ك تۆپی لاستیك به چه‌ند توندتر به‌رزه‌وی بكه‌وێت زیاتر به‌رز ده‌بێته‌وه!**

- لە بیرت بێت: ئەگەر پێویست بوو، هەندێ جار بکەوە، بەڵام ئەودەمەی کەوتیت لەسەر زەوی ڕامەکشێ!
- لە بیرت بێت: ((کار = چانس)) واتە، چەند زیاتر کاربکەیت، بەختێکی باشترت دەبێت!
- لە بیرت نەچێت: ڕێ کردن لە ڕووناکی دا، واتە، چونە دەرەوە لە تاریکی!
- لە بیری مەکە: ئەمانەت داری و سەرڕاستی پاداشتێکە کە ئێمە بەخۆمانی دەدەین!
- زەینە گەورەکان دەرفەتەکان دەخوڵقێنن بەڵام ئەوانیتر دادەنیشن و چاوەڕێی دەرفەت دەکەن!
- هەرگیز لەبیری مەکە: بۆ گەیشتن بە هەر ئامانجێکی گەورە و بەنرخ، ئەمڕۆ تەنها ڕۆژێکە کە بوونی هەیە!
- بۆ گەیشتن بەختەوەری، هەمیشە ئومێدی باشترینت هەبێت و بۆ خراپترین ئامادە بە!
- لە یادت بێت: ئومێد، پۆشاکێکی جوان و شیکە کە بەسەر ماندووبوونەکانی دوێنێماندا دەیپۆشین!
- لە ڕێی دژواری ئامانجەکەتان هەردەم هاوەڵێکی باشت هەبێت بەناوی، ئومێد!
- لە بیرت بێت: تورەبوون لە ڕەخنە، جەخت کردنەوەیە لەسەر ڕاستێتی ڕەخنە!
- لە بیرت نەچێت: تۆڵەسەندن خۆراکێکە دەبێت بە ساردی بخورێت!
- هەبوونی ئامانج بەتەنها بەس نییە، پێکانی ئامانج گرنگە!
- ئەتۆم لە وزەیەکی گەورە بەهرەمەندە، بایەخ بەمرۆڤ بدە!
- مرۆڤی سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە دەتوانێت بەوخشتانەی ئەوانیتر تێی دەگرن، بینایەکی تۆکمە دروست بکات!
- لە بیرت بێت: تەنها ڕێگەی گەیشتن بەکامڵ بوون، نکوڵی کردنە لە نەفس!
- دڵنیابە: ئەگەر باوەڕت بەخۆت هەبێت هیچ شتێك ڕێگریت لێناکات!
- **ئەم ڕێسایە بخەرە مێشکت: نۆ جار بکەوە سەر زەوی، دە جار هەستەوە!**
- سەرنج بدە، ئەگەر تۆ لەکاتی گونجاودا تۆوێك نەچێنیت، ناتوانیت لەکاتی درەوکردن دا بەرهەمێك بەدەست بێنیت!
- پلاندانان واتە، بڕیاردان بۆ ئەوەی کە ئەمڕۆ، چ شتێك بگۆڕیت بۆئەوەی سبەینێتان جیاواز بێت لە دوێنێ!

- هزره گەورەکان ئامانجیان هەیە، هزره بچوکەکان، ئارەزوو!
- لە بیرت نەچێت: کەسێك کە ناتوانێت بەرگەی ئازارە بچوکەکان بگرێت، هیچ کاتێك ناتوانێت کارە گەورەکان ئەنجام بدات!
- لە بیرت بێت: لێبوردن و بەخشین چاکە، بەڵام لەبیرکردن، چاکترە!
- ئەگەر بتەوێت هەموو شتێك بیت، ناتوانیت ببیت بەهیچ!
- لە بەری خۆتەوە بیلێرەوە: من دەچەمێمەوە، بەڵام ناشکێم!
- تەنها کەسانێك کە جورئەتی شکستی گەورەیان هەیە، دەتوانن پێشکەوتنی گەورە بەدەست بێنن!
- یادداشتی بکە: لە جیهاندا هیچ شتێك لەوە پیرۆزتر نییە کە هاوڕێی چاکان بیت!
- لە بیرت نەچێت: جوانی هۆکاری عەشقە و پاکیزەیش هۆکاری پاراستنییەتی!
- باوەڕبکە: شکست نەخواردن هیچ کاتێك بەمانای پێشکەوتن نییە!
- لە بیری نەکەیت: مەحاڵەکان زۆرتر ئەو شتانەن کە هیچ هەوڵێکیان بۆ نەدراوە!
- **لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: ئەگەر کەسێك جارێك فریوم بدات، ئەو شەرمەزار بێت، ئەگەر دوجار فریوم بدات، من شەرمەزارم!**
- مەخابن: کە خۆشی و خەمەکانمان زۆرجار بەرلەوەی تاقیکردنەوەیان بکەین، هەڵدەبژێرین!
- لە بیری نەکەیت: ڕەگی خوێندن تاڵە، بەڵام بەرهەمەکەی شیرینە!
- گەورەترین تراژیدیا ئەوەیە کە ئێمە پەند لە ژیان وەرناگرین!
- هەرگیز لە سێبەرەکان نەترسیت، سێبەرەکان نیشانەی ئەوەن کە هەر لەم نزیکانەدا ڕووناکیەك بوونی هەیە!
- هیچ شتێك زیاتر لەوە مایەی دڵنەوایی نییە کە تێبگەیت گرفتەکانی دراوسێ لانی کەم بە ئەندازەی کێشەکانی خۆت گەورەیە!
- لە یادت بێت: خەڵك لەو کەسانە بێزارن کە هەستی بێ نرخیان تێدا زیندو دەکەنەوە!
- لە بیرت نەچێت: خۆڕاگربە، بەڵام کەللە ڕەق مەبە!
- بیر لەم دەستەواژەیە بکەوە: سەیری درەخت بکە، کاتێك با هەڵدەکات، دەچەمێتەوە، بەڵام ناکەوێت!
- لە یادت بێت: کامڵ بوون ڕووداو نییە، بەڵکو پێشڤەچوونێکی لۆژیکییە کە لە ئەستۆی تۆدایە!

- لە بیرت نەچێت: هەڵەکردن تایبەتمەندی مرۆڤە، سووربوون لەسەر هەڵە تایبەتمەندی شەیتان!

- **قبوڵ کردنی ئەوەی هەڵەت کردووە، باشترین شێوەیە کە پیشانی دەدات کەمێك عاقڵتر بوویت!**

- یاسای گرنگ ئەوەیە، هەرگیز شتێك بەفیڕۆ نەدەیت، چ کات بێت، چ پارچەیەك کاغەز!

- هونەری گێڕانەوە و زمان شیرینی فێربە، سەرمایەیەکی گەورەیە!

- لە بیرت بێت: ڕق زرنگترین شێوازی توندوتیژی یە!

- ڕق لە کەسەکان، وەك ئەوە وایە بۆ ڕزگاربوون لە دەستی مشكماڵەکەتان بسوتێنیت!

- تەنها لە فەرهەنگەکاندایە کە سەرکەوتن زیاتر لە کار دەردەکەوێت!

- هێمای سەرکەوتن ئەوەیە کە کارە ئاساییەکان بەشێوەیەکی بەهادار ئەنجام بدەیت!

- لە بیرت نەچێت: بۆ سەرکەوتن تەنها یەك ڕێگە بوونی هەیە، بەڵام بۆ نوشست هێنان گەلێك ڕێگا!

- هەرگیز بڕیاری خۆتان پێش وەخت ڕامەگەیەنن!

- لە یادت بێت: کەسە زەنگینەکان هەمیشە دەوڵەمەند نین!

- باشترین شێوەی سەرکەوتن، ڕووبەڕوو بەرەوە لەگەڵیدا، ڕووبەڕووی بەرەوە!

- لە بیرت نەچێت: نەزانین، شەوی زەینە، بەڵام بەبێ مانگ و ئەستێرە!

- چاودێری جەستەت بکە: جەستە پەرستگای ڕۆحە و ئامرازێك بەرەو ئامانج و سەرەنجام!

— ئەگەر دەمانتوانی دەستەکانمان بەهەمان گوڕوتینی زمانمان بخەینە جوڵە، چەند زۆربوون ئەو کارە سەرسوڕهێنەرانەی دەمانتوانی ئەنجامیان بدەین!

- **باشتر وایە ئەگەر بۆ ڕۆژێکیش بووە شێر بیت، نەك لە هەموو ساڵەکانی تەمەنت دا ((مەڕ))بیت!**

- لە یادت بێت: یاسای ژیان ئەمەیە کە کار بگۆڕین بۆ چێژ و چێژیش بەکاری خۆمان بزانین!

- لە بیرت نەچێت: بەبێ نکولی کردن لە نەفس، هیچ کەسێك ناتوانێت پەی بە خوداوەند ببات!

- ئەم ڕستەیە بخەرە مێشکتەوە: وەك مار ئاقڵ بەو وەك کوکوختی بێ زیان!

- باشترین شێواز بۆ ئاسوودە کردنی خود، ئەوەیە کەسێکی تر ئاسوودە بکەیت!

- ژیری لە ڕێژەی مەعریفەو ئاگایی دا نییە ، بەڵکو لە ڕێژەی کەڵك وەرگرتنە لێیان!

- چەرمە سەریەکانتان لەسەر لم و چەو بنوسن و دەستکەوتەکانتان لەسەر مەزار!
- لە بیرت نەچێت: تورەبوون ڕەشەبایەکە چرای زەین دەکوژێنێتەوە!
- لە یادت بێت: بەهێزترین کەسەکان، داناترینیانە!
- لە یادت بێت: لە بەرامبەر هەر دەخولەك توڕەبوون دا، شەش سەد چرکە شادی لەدەست دەدەیت!
- مەلەوانەکان زۆرتر بەخنکان دەمرن و توڕەکان بە توڕەیی!
- لە بیرت نەچێت: هەڵەکردن تایبەتمەندی مرۆڤە و لێبوردن تایبەتمەندی خودایی!
- **ڕازی بوون بەوەی هەتە، زۆرباشە، بەڵام لەوەی کە هەیت هەرگیز ڕازی مەبە!**
- ئارامی خۆتان بپارێزن، دۆو دۆشاو تێکەڵ کردن، تۆ خراپتر لە کەسێك دەخاتە بەرچاو کە هۆکاری ئەوە بووە!
- هێندە بەئاوەز مەبە کە تاموچێژی پێکەنین لەدەست بدەیت!
- لە بیرت نەچێت: مرۆڤ تاکە بونەوەرێکە کە توانای پێکەنینی پێ بەخشراوە!
- لە یادت بێت: خۆش ڕوویی و گەشاوەیی لە کێشەکان کەم دەکەنەوە!
- کتێبەکان لەڕووی ژمارەوە ناکۆتان و زەمەن کورتە، هەر بۆیە هێمای مەعریفە و ئاگایی ئەمەیە کە ئەوەی بنەڕەتیە فێربین!
- لە یادت بێت: باشترین بەشی ئازایەتی، تێبینی و وریاییە!
- لە بیرت نەچێت: لەسەر گۆی زەوی هیچ شتێك گەورە و شکۆدار نییە، جگە لە مرۆڤ، لە مرۆڤیش دا هیچ شتێك گەورە نییە، جگە لەزەین!
- ژیان کورتە، بەڵام هەمیشە بۆ ئاکاری ڕێزدارانە کاتی هەیە!
- لە بیرت نەچێت بۆ روناککردنەوە دوو ڕێگا هەیە: مۆم بن یا ئاوێنەیەك کە ڕووناکی وەردەگرێت و دەیداتەوە!
- هیچ کەسێك لە ڕاستی و ڕاستگۆیی و چاکی تۆ هیچ شتێك نازانێت مەگەر بەکردەوەکانی خۆت نمایشی بکەیت!
- **بیخەرە مێشکت: هەر شتێك کە جوانە هەمیشە باش نییە، بەڵام هەر شتێك کە باشە هەمیشە جوانە!**
- باوەڕ بکەن: هیچ جوانییەك بەوێنەی جوانی زەین نییە!
- لە یادت بێت: ژیان ڕەوتی بەردەوامی ئەزموونەکانە!

- یادداشتی بکە: نەمری لەمردن دا شاراوەیە، بەهەمان شێوە کە گوڵ لە هەناوی خاکدا شاراوەیە!

- بۆ گرفتەکانی ژیان هیچ وەڵامێکی ئامادە بوونی نییە، تۆ دەبێت بەدوای وەلامدا بگەڕێیت!

- مایەی پەژارەیە، ئێمە هەمیشە بۆ ژیان ئامادەین، بەڵام بۆ ژیان کردن نا!

- بیروباوەڕە گەورەکان، دایکی، کردارە گەورەکانن!

- **هەمیشە بەهێواشی بیربکەرەوە و بەخێرایی کاربکە!**

- زۆر بەتامە، ئێمە خۆمان قەدەری خۆمان دروست دەکەین و ناوی دەنێین چارەنووس!

- لە یادت بێت: بێدەنگی، هونەرێکی گەورەی دیالۆگە!

- ناڕەحەتی و شکست قبوڵ بکە، تاوەکو چێژ لە شادی وەرگریت!

- نەزان لەناو دەستەکانیدا بەدوای شادومانی دا دەگەڕێت، بەڵام کەسی دانا لە ژێر پێی دا دەیدۆزێتەوە!

- لە بیرت بێت: هەل و مەرجەکان دروستکەری تۆ نین، بەڵکو تۆ دروستکەری هەل و مەرجەکانیت!

- لە بیری نەکەیت: ڕازی گەورەی سەرکەوتن ئەمەیە کە بزانیت چۆن بە چاوەڕوانی بمێنیتەوە!

- لە بیرت بێت: هزری دەمەوبەیان، کردەوەی ڕۆژتان دیاری دەکات!

- جل وبەرگ مرۆڤ دروست ناکات، بەڵام گوزارشت لە ئەو دەکات!

- **ژیان بە تەواوی بژی، لە دنیادا بژی بێ ئەوەی بەشێك بیت لێی، هەروەك نیلوفەرێك بە لەئاودا، ژیان لە ناو ئاودا و بەبێ بەرکەوتنی ئاو!**

- **لەبیرت بێت: کاری ئەمڕۆ چارەنووسی سبەینێمان دیاری دەکات!**

- یادداشتی بکە: زۆرینەی خەڵك لەو ڕووەوە دەرفەت لەدەست دەدەن، کە بەکارێکی گرانی دەزانن!

- گەورەترین دەرکەوتنی هێز، ئارام بوونە!

- لە بیرت نەچێت: کەسێتی ئێمە لە ململانێکانی ژیاندا شێوە وەردەگرێت!

- لە بیرت بێت: بە هەر کتێبێك کە دەیکڕیت، میلیمەترێك دەخەیتە سەر گەشەی هزریت!

- لە گوناه بێزار بە، نەك لە گوناهکار!

- هیچ ئامۆژگاریەك باشتر نییە لە ئامۆژگاری مێروولە، ئەو هیچ نالێت!

- بیخەرە مێشکت: ئێوە دەتوانن بەژیانتان باشتر لە لێوەکانتان پەندو ئامۆڤگاری بکەن!

- یادداشتی بکە: بەجۆرێك هەڵسوکەوت بکە، وەك بڵێیت هەمیشە چاودێریت دەکەن!

- کاتێك بێ ئامانج بیت، باشترین بەشی ناختان هیچ کاتێك دەرناکەوێت!

- لە بیرت بێت: باشتر وایە تەنهابیت تا ئەوەی لەناو کۆمەڵێکی ناتەندروست دا بیت!

- چۆنییەتی چاوەڕوان بوون فێربە!

- هەمیشە لە ژیاندا بەوجۆرەبە کە لە میوانداری دێیتەوە، نە تینووبە، نە مەست!

- گەورەترین مەترسی لەژیانی ئێمەدا ئەو کاتەیە کە لە حاڵەتێك لە نێوان نادانی و دانایی دا قەرارمان گرتووە!

- بیخەرە مێشکت: ئەگەر هەموو ڕۆژێك نەختێك نیگەران بیت، بەدرێژایی تەمەنتان ساڵانێکی زۆر لەدەست دەدەن!

- لەبەرخۆتەوە دووبارەی بکەرەوە: ئەوەی کە ئێمە هەمانە، خەڵاتێکە لەلایەن پەروەردگارەوە، ئەوەی کە ئێمە بە هەبووەکانی خۆمان ئەنجامی دەدەین، خەڵاتی ئێمەیە بۆ پەروەردگار!

- لە بیرت نەچێت: دەست ڕاگەیشتن بە ڕۆحی مرۆڤێکی تر وەك ڕێ کردنە لە ڕێڕەوێکی پیرۆزدا!

— سەرنج بدە: پاش بیست ساڵ، بۆ ئەو کارانەی کە ئەنجامت نەداون زیاتر مەراق دەخۆیت تا ئەو کارانەی بە ئەنجامت گەیاندون!

- فێربە کە حەقیقەتی ژیان، بەر لە هەرشتێك لە شیرینی و سادەییە کەیدایە!

- لە بیری نەکەیت: هیچ سەرینێك لە ویژدانێکی زیندوو نەرمتر نییە!

- بەڕاپەڕاندنی کاروبارە گرنگەکان دەست پێبکە، پاشان شیاوەکان تاقیبکەرەوە و لەپڕێکدا خۆت لە حاڵەتی ئەنجامدانی مەحاڵەکاندا دەبینیتەوە!

- لە یادت بێت: هیچ دیاردەیەك وەك خۆی نامێنێتەوە، تەنانەت کێشەکانی تۆ!

- باش گوێ بگرە: زەمەنێك دێتە پێشەوە کەوا دەزانیت هەموو شتێك کۆتایی پێهاتووە، لەحاڵەتێکدا ئەو کاتە پنتی دەستپێکردنە!

- لە بیرت نەچێت: زریانەکان دەبنەمایەی قوڵتربوونی ڕەگی درەختەکان!

- لەگەڵ خۆت دا بیلێرەوە: ئەگەر هەوڵبدەم وەك ئەوم لێبێت، ئەی کێ وەك من دەبێت؟!

- لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: ئەوەی بوێری ئەنجامەکەیم هەبووە بڕیاری ئەنجامدانیم داوە و ئەوەی کە بڕیارم داوە جێبەجێی بکەم، بێگومان پیادەی دەبێت!

- دەزانیت چ کاتێك لەسەر پاسکیل بەردەبیتەوە، کاتێك پایدەر لێدان لە بیربکەیت، ژیانیش بەم شێوەیە!

- لەبەرخۆتەوە دووبارەی بکەوە: لەژیان ڕازیم، چونکە دەرفەتی خۆش ویستن، کارکردن، یاری کردن و چاوبڕینە ئەستێرەکان دەدات

— لە بیرت نەچێت: ئەسڵەن گرنگ نییە ئێمە چۆن دەمرین بەڵکو گرنگ ئەوەیە کە چۆن ژیاوین!

— سەرنج بدە: بەختەوەری هەمیشە لە زەینێکی ئامادەدا نیشتەجێ دەبێت!

— لە بیرت نەچێت: مرۆڤی گەورە ئەو کەسەیە کە لە سینەی دا دڵێکی زارۆکانەی هەبێت!

- قەشەنگە: لە ڕوانگەی هونەری بۆشایی گەڕیەوە مێش هەنگ نابێت توانای فڕینی هەبێت بەڵام خودی مێش هەنگ ئەمە نازانێت و درێژە بەفڕینەکەی دەدات!

— لە بیرت نەچێت: بە عەشق زەمەن لە بیردەکرێت و هەندێ کاتیش بەزەمەن عەشق!

- هەموو بەیانییەك لەرخۆتەوە بیلێرەوە: میراتیەك بەتۆ ناگات، تۆ بەر لەئێستا میراتی خۆت بردووە، ژیانی تۆ میراتی تۆیە، خۆشت بوێ و ڕێزی لێ بگرە!

- دڵنیابە! بەرلەوەی بە بەرزایی درەخت بگەیت و بتوانیت گەشاوەیی گوڵەکان ببینیت ناچاریت تەماشای قوڵایی ڕەگەکان بکەیت و لەوەی بۆت دەردەکەوێت، هەرچەند ڕەگەکان قوڵتربێت، لق و پۆپەکان بڵندتر!

- لە بیرت بێت: سەرەتا تۆو بوویت، بەڵام دەتوانیت گوڵ بیت و گەشاوەبیت، درەخت بیت و باڵا بکەیت!

- هەموو بەیانییەك لەبەرخۆتەوە دووبارەی بکەوە: باشە کە هەندێ کات بکەوم، بریندار ببم، دیسان هەستمەوە، ژیان، خۆی، تاقیکردنەوەە و هەڵە، کەوتن بەڵام هەمدیس هەستانەوە!

- لەحەقیقەتی ئەم دەستەواژەیە بگە: کاتێك شتێك زۆر نزیکبێت لە چاوەکانمان ناتوانین بیبینین، بۆ دیتن مەودایەکمان پێویستە!

- لەبەرخۆتەوە دووبارەی بکەرەوە: هەرگیز، هەرگیز، لەشانۆنامەیەکدا کە ئەوانیتر نوسیویانە ڕۆڵ نابینم من خۆم پرەنسیپەکانی شانۆنامە دەنوسم!

- هەرگیز قانیع مەبە، بەڵام سوپاسگوزاربە!

- دەزانیت خراپترین گوناە چی یە؟ نائاگایی!

- سەیر نییە: ئێمە بەدەستێکی خۆمان کێشە دەخولقێنین و بە دەستێکی تر نایان هێڵین!

- چەند ساتێك خۆت ڕەها بکە، ئەو دەمە خۆت لە تەنهایی دا ببینەوە!

- لە بیرت نەچێت: هەبوونی ساتە دەگمەنەکان واتە بایەخ دان بە هەر ساتێکی ژیان، لە هەر چرکەساتێکدا کە بەتەواوی حزورت هەیە و بەقوڵی هەستی پێدەکەیت، بەڕاستی زیندویت!

- لە بیرت نەچێت: بۆ گەیشتن بە ئامانج دەبێت لە مەرزی ماندوبوون تێپەڕیت، دەبێت لە توانای خۆت بەهێزتربیت!

— لە بیرت بێت: حەقیقەتێکی دڵگیر لە پەیڤە بچوکەکاندا بەیان بکە بەڵام حەقیقەتی تاڵ هەرگیز و لە هیچ پەیڤێکدا!

- لە بیرت نەچێت: تەنها ئەودەمەی لە ڕوباری بێدەنگی بنۆشیت بەڕاستی ئاواز خوێن دەبیت!

- لە یادت بێت: شەرم کلیلی هەموو چاکەکانە!

- لە بیرت نەچێت: درۆ هەرگیز ناگۆڕدرێت بۆ ڕاستی تەنانەت ئەگەر بەرگی ئاوریشم بپۆشیت!

- لە بیرت بێت: ترس لە دۆزەخ خۆی دۆزەخە و ئومێد بە بەهەشت، خودی بەهەشتە!

- هاوسەرگیری یامردنە یا ژیان، مەرزێك نییە لە نێوانیان دا!

- لە بیرت بێت: ئەگەر هۆکاری نەزانینەکەت زانی، ئەو کات دانایت!

- لە یادت بێت: ئەو دەمەی کە ببیستی هاوڕێیێك دەڵێت: ((دەتناسم)) تەنها نیت!

- لە بیرت بێت: کەسێك کە خۆی لە فرمێسکدا دەشوات، بەردەوام پاك و بێگەرد دەمێنێتەوە!

- لە بیرت نەچێت: بەختەوەری، مرۆڤ گەلێکی زۆری بۆ شیوی ناکامی پەلکێش کردووە!

- هەرکەسێك لەپاڵ دژەکەی خۆی دا گەشە دەکات!

- بوێری دەستپێك، دایکی گشت شانازیەکانی مرۆڤە!

- هەر شتێك نرخێکت لە پێناوی دا نەداوە، بەنرخی مەزانە!

- ویژدان وەك سەگی پاسەوانە کە دەتوانی بە لایدا تێپەڕی، بەڵام ناتوانیت نەهێڵێت بوەڕێت!

- لە بیرت نەچێت: ئەقڵی کەم، لەسەردا، دەبێتە مایەی زەحمەتی زۆر بۆ پێیەکان!

— ئەنجامدانی هەڵە خۆی لە خۆی دا هەڵە نییە، سووربوون لەسەری هەڵەیە!

- لە یادت بێت: تەنانەت لە میانەڕەویش دا زیادەڕەوی نەکەیت!

- لە تاریکی شەودایە دەتوانین ئەستێرەکان ببینین!

- لە یادت بێت: ئەو کەسانەی خۆشت دەوێن لە زۆرترین هێز بەهرەمەندن بۆ ئازاردانی ئێمە!

- ئەوەی کە بۆ دەوڵەمەند بوون پەلە دەکات، بە داوێنپاکی نامێنێتەوە!

- له بیرت نەچێت: بێگوناهی ڕاستەقینە ئەو کەسەیە کە سەرباری ئەوەی خۆی بێگوناهە، ئەوانیتریش بەبێ گوناه دەزانێت!

- لە پشت سەری هەر مرۆڤێکی سەرکەوتووەوە ساڵانێکی زۆر لەناکامی شاراوەیە!

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر بەوەی هەتە و لەم هەلومەرجەدا- هەر ئێستا- نەتوانیت ئاسوودە بیت، کاتێك ئەوەی دەتەوێت بەدەستی بێنیت دیسان ئاسوودە نابیت!

- ئەگەر لێوەشاوەیی خۆت بۆ چێژ وەرگرتن لەوەی کە هەتە بەهێز نەکەیت، کاتێك زیاتریشت هەبێت شادومانتر نابیت!

- لە بیرت نەچێت: ئێمە بەخەمباری نایەینە دنیا بەڵام دواتر فێردەبین کە خەمگین بین!

- **لە بیرت نەچێت: لەڕێگەی گەڕانەوە بۆ خودێتی خۆت، یەکەمین وێستگە ڕاستگۆییە!**

- یادداشتی بکە: دوێنێ بەشێکە لە((مێژوو))!

بەیانی ڕەمزو ڕازێك زیاتر نییە

ئەمڕۆ ((خەڵاتە))

هەر لەبەر ئەمەیە بە ((خەڵات)) ناوی دەبەین

ڕێزی ئەم خەڵاتە بزانە!

- لە بری ئەوەی شادومانی لە دەرون دا، بخولقێنین و دەربیخەین هەمیشە چاوەڕێین لە دەرەوە ناخمان پڕکات!

- لە بیرت بێت: شادومانی بارێکی تایبەت لە ژیان نییە کە دەستت پێی ڕابگات، بەڵکو کۆمەڵێك لەچرکەساتە دەگمەنەکانە!

— کاتێك هەست بەمەعنەویەت ناکەین بۆ دەرکردنی ماناو مەبەستی ژیان کێشەمان هەیە!

- هەندێ کات غەریبەکان هەڵگری پەیامی خوداین، کەواتە بەباشی گوێ لەهەموو قسەکان بگرە!

- لەیادت بێت! ئەوەی ئێمەی مرۆڤەکان بەتوانا دەکات لە ڕووی دەرونییەوە بەرگەی هەموو ڕەنج و مەینەت و دژواریەکانی ژیان بگرین، تەنها هەستی ماناداربوون و ئامانجدار بوونی ژیانە!

- لە بیرت بێت: هێز لە گۆڕاندایە!

- لە بیرت نەچێت: لەژیانی ئێمەدا هیچ کەسێك بە ئەندازەی خۆماننناپاکیمان لەگەڵ ناکات!

- مەسەلەی گرنگ ئەمەیە ك هەر ساتێك بتوانین ئەوەی کە هەین بیکەینە قوربانی ئەوەی کە دەتوانین، ببین!

- له بیرت نەچێت: بۆ ئەوەی بەشادی بژیت دەبێت هەندێ کات بڵێیت ((نەخێر))
- ئەرکی تۆ ئەمەیە کە بزانیت دەبێت چی بکەیت، و پاشان بە هەموو بونێکتەوە ئەنجامی بدەیت!
- هەندێ کات لەرزەمان پێدەکەوێت ڕوو لەخودا دەکەین، تەنها لەبەر ئەمەیە کە دەرك بکەین، خوداوەند بەم جۆرە بڕیاری داوە!
- له بیرت نەچێت: تەنها یەك ڕێگە بەرەو بەهەشت بوونی هەیە کە لەسەر زەوی بە((عەشق))ناوی دەبەین!
- لە بیرت نەچێت: هێندەی کە دەتوانیت منداڵان فێربکە، هەندێ شت هەیە کە لەوانەوە فێربین!
- **لە بیرت بێت: خەڵك ڕۆژانە خودا دەبینن، هێندە هەیە کە نایناسنەوە!**
- کاتێك بە سوپاسگوزاریەکی بەرداوەمەوە دەژیت، ژیانتان پەرستشێکی هەمیشەییە!
- لە بیرت بێت: هیچ شتێك لەئاگایی باشتر نییە، ئاگایی تۆوی خودابوونە لە تۆدا، ئەو دەمەی کە ئەم تۆوە گەشەی تەواو بکات چارەنووسی خۆتت تەواو دیاریکردووە!
- لەتۆ دەخوازم کە داوەری نەکەیت و بەبێ داوەری ژیان بەگشتی قبوڵ بکەیت سەرسام دەبیت کە ژیان بەگشتی نەخراپە و نەباش!
- ژیان لە موزیك نزیکترە تا بیرکاری، بیرکاری بەزەینەوە پەیوەستەو ژیان لە ترپەی دڵتەوە بوونی خۆی دەردەخات!
- لێبگەڕێ ژیان لە وجودی تۆدا گەشە بکات، ئەو دەمە ژیان، چەرمەسەری نابێت، بۆن و بەرامەیەکی دڵگیر دەبێت!
- ژیان گەشتێکی قەشەنگ دەبێت ئەگەر، فێربوونی بەردەوام و موکاشەفە بێت!
- لە بیرت نەچێت: لە ژیاندا دەتوانیت لە فاریزەو خاڵ کەڵك وەرگریت، بەڵام خاڵی کۆتایی هەرگیز!
- له بیرت نەچێت: پیربوون هەمان ئەو شتەیە کە هەر چوارپێیەك دەرەقەتی دێت، ئەوە گەشە کردنە کە تایبەتمەندی مرۆڤە!
- ژیان دەبێت ئاهەنگێکی بێ پایان بێت، چراخانێك بەدرێژایی ساڵ، تەنها لەم ئاهەنگەدایە کە گەشە دەکەیت و شکۆفە دەکەیت، بەڵێ، شتە بچوکەکان بگۆڕە بۆ ئاهەنگە گەورەکان!
- لە بیرت نەچێت: تەنها لە شادومانیدایە کە لە خوداوەند نزیکتر دەبیتەوە!
- **لە یادت بێت: لە ژیاندا هێندەی توانیت، (ژن) بەو هێندەی دەتوانیت (پیاو)، ئەو دەم تەماشای پەڕجووی، بەختەوەری بکە!**
- ئەو دەمەی خۆشەویستی دەبەخشیتەوە خودا لەهەر لایەك ئامادەیە!

- ئەو دەمەی ڕق و نەفرەت دەبەخشیتەوە شەیتان لە هەر لایەك ئامادەیە!

- ڕاڤەکاری واقیعیەت مەبە، تەماشای بکە، بیر لە واقیعیەت مەکەوە، بی بینە!

— لە ژیان مەترسە، شەهامەتی ژیان گوزەران کردنت هەبێت!

- لە بیرت نەچێت: ژیان هەمیشە بۆکەسانێك قەشنگە، خۆشەویستیان کردووە، سەمایان کردووەو ئاهەنگیان بۆ ژیان گێڕاوە!

- ژیان ژنێکە، ئەگەر بتەوێت لێی تێبگەیت، ووڕ و سەر لێشێواو دەبێت ئەگەر لەژیاندا تەنها بژیت، ئەو دەمە لێی تێدەگەیت!

- زۆتر خۆشەویستی بنوێنە تازۆرتر بیت، بێگومان توانای خۆشەویستی کردنی تۆ تەرازووی عەشقی تۆیە!

- پێکەنین نیایشێکە، ئەگەر بتوانیت پێبکەنیت، فێربوویت چۆن نیایش بکەیت!

- لە بیرت بێت: ڕوگرژ هەرگیز ناتوانێت باوەڕدار بێت!

- لە بیرت نەچێت: خەزێنە و مەینەتی تۆ هەردوکیان لەوجودی تۆدان!

- لە یادت بێت: ئەوین زەرورەتێکە، تاکە خواردنی ڕۆح، جەستە بەخۆراك درێژە بەژیان دەدات و ڕۆح تەنها بە عەشق بەزیندوویی دەمێنێتەوە!

- لێوان بە لەخۆشی، لێبگەڕێ خوداوەند لە وجودی تۆدا شاد بێت، بهێڵە شادومانی تاکە نیایشی تۆ بێت، بهێڵە تام و چێژ وەرگرتن لەژیان تاکە ستایشی تۆ بێت!

- شەهوەت خاوەنی هەمان وزەی عەشقە، جیاوازی تەنها لە ڕوگە و ئاڕاستەکاندایە، شەهوەت ڕووی لە نزمیەو عەشق لە میتافیزیکیا دەڕوانێت!

- خوداوەند مانایەکە لە ئاهەنگ و میوانداری، خەم و پەژارە بخەرە لاوە، ئەو زۆر لەتۆ نزیکە، سەما بکە، باڕووت گەش بێت، گرژی و مۆنی بێ حورمەتیە، چونکە ئەو زۆر لەتۆ نزیکە.

- هەقت بەژیانی دوای مردنەوە نەبێت، ژیانی بەر لەمردن دەبێت خولیای تۆ بێت، چونکە سبەینێ لە تۆوی ئەمڕۆ دەڕوێت!

- لە بیرت نەچێت: هاوسەرگیری کۆلیژێکە: ڕێککاری، قەناعەت، لێبوردەیی، دان بەخۆداگرتن و زۆر فەزیلەتی تر فێری مرۆڤ دەکات!

— یادداشتی بکە: پێویستیت بە کەمێك هەرزەگەری هەیە تاوەکو چێژ لە ژیان وەربگریت و بەنەختێك شعور بۆئەوەی لە هەڵخلیسکانەکان بە دووربیت، هەر ئەمە بەسە!

- لەبیرت بێت: مردن جوانی بەژیان دەبەخشێت، چونکە بەئاگات دێنێت کاروانەکە لەدەست مەدە، شتێك بەجێ مەهێڵە، خۆت بە! لەهەموو ئەوەی لەبەردەستی تۆدایە چێژ وەربگرە! ڕەنگە سبەینێش وادەی مەرگی تۆ بێت!
- گەورە بیر بکەرەوە، بچووك کاربکە، هەر ئێستا دەست پێبکە!
- لە یادت بێت: دانا کەسێکە لە هەر شتێکی سادە سەرسام بێت!
- هەرگیز ئاوات مەخوازە کە خودا جگە هەموو شوێنێك، لە جێیەکی تر بدۆزیتەوە!
- لە بیرت نەچێت: ئەو کێشە گرنگانەی کە ئەمڕۆ دێنە ڕێمان، ناتوانین لە هەمان ئاستی فیکری دا کە ئەوانەمان هێناوەتە بوون چارەسەر بکەین!
- لە یادت بێت! کوێرەوەریەکان نامێنن و کەللە ڕەقەکان دەمێننەوە!
- ساتەکانی ژیان، دانە دانەی بلۆکەکانی کۆشکی سەرکەوتن و کامەرانی ژیانی تۆن ئەوان بەڕێکوپێکی لەپاڵ یەکدا ڕیز بکە و ئەو دەمە دەبینیت چ تەلارێکی گەورەو قەشەنگت بۆخۆت دروست کردووە!
- لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: من هەرگیز هیچ شتێك لەبارەی کەسەوە نالێم مەگەر ئەو دەمەی بتوانم شتێکی باش بلێم!
- لە بیرت نەچێت: گرفت و ئاریشەکان دەرفەتێکن بە ئێمە دەدرێن تاوەکو بتوانین گەوهەری ناخی خۆمان ئاشکرابکەین!
- کات بەفیڕۆمەدە، چونکە کات شتێکە ژیان لە ئەو پێکدێت!
- لە بیرت نەچێت: ژیانی تۆکاتێك شیرین و دڵگیر دەبێت، کەبۆچوون و کردارو گوفتارتان وەك یەك بێت!
- لە بیرت نەچێت: مرۆڤ بە کردەوەکانی دا بە دادپەروەر هەژمار دەکرێت نەك بە باوەڕەکەی!
- **لەیادت بێت: ئەوەی تۆڵە دەسێنێت یەك ڕۆژ خۆشحاڵە و ئەوەی دەبووڕێت تەمەنێك!**
- مرۆڤی گەورە خۆی ناڕەحەت دەکات و مرۆڤی گچکەش کەسانی تر!
- لە بیری نەکەیت: مرۆڤ وەك ڕووبار وایە، چەند قوڵتر بێت ئارامترە!
- لە بیرت بێت: تۆ ناتوانیت چاوەڕێی کۆتایی هاتنی زریان بیت، تۆ دەبێت کارکردن لەبەر باران دا فێرببیت!
- بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتن سێ بنەما لەبیرمەکە: ڕێزلەخۆ گرتن، ڕێزگرتن لە ئەوانیتر، لە ئەستۆ گرتنی ئۆباڵی کردەوەکانی خۆت!

- شادومان بە، گۆرانی بچڕە! هەڵپەڕە و سەمابکە! ئەو دەمە خوداوەند دەبینیت کە لە تەنیشتت دا زەردەخەنەت بۆ دەکات!

- هەوڵ مەدە کردەوەکانی خۆت بگۆڕیت، ئەگەر لەوجودی خۆت بگەیت، کردەوەکان باش دەبن، کردەوە کارێکە ئەنجامی دەدەیت و وجودیش ئەوەیە کە هەیت!

- یادداشتی بکە: لەهەژاری بێزاربە، هەژاری بەباش مەزانە، دەستخۆشی لێ مەکە، هەژاری، زادەی گەوجێتی یە !

- ژیان تەنها دەرفتێکە بۆ باڵاکردن، بۆ بوون، بۆ گەشەکردن، ژیان خۆی لەخۆی دا خاڵی یە، تاوەکو داهێنەر نەبیت، ناتوانیت ژیان لێوانلێو بکەیت لە ڕەزامەندی، تۆ گۆرانییەکت لە دڵدایە دەبێت بوترێت، تۆ سەمایەك لە تاختدایە دەبێت بکەوێتە جوڵە!

- لە سەنتەری گوهەری خۆت دا بژی، بەقبوڵ کردنی تێرو تەواوی هەر ئەوەی کە هەیت، هەوڵ مەدە بە دەهۆڵی ئەوانیتر هەڵپەڕیت و دەبینیت کە شادومانی لە ڕێوە دەگاتە جێ، شادی لەناخی تۆوە هەڵەقوڵێت!

- بڕوانە چیرۆکی ژیان چەند قەشەنگە، ئەکتەر تۆیت، دەرهێنەر تۆیت، بینەر تۆیت، سیناریست تۆیت، گۆرانی بێژ تۆیت، بەڵێ تۆ، ئەم هەمووە هەر تۆیت!

- بیخەرە مێشکت: گوێگرتن فێربوونە، چونکە ئەو کاتەی بەبێدەنگی دەبیستیت، تەواوی هەستی لەگەڵ تۆ دەدوێت! تاقیبکەرەوە!

- خۆر هەڵدێت، ئەو نایەوێت خەڵك خەبەر کاتەوە، نایەوێت گوڵەکان بگەشێنەوە، تۆش وەك خۆربە بەبێ مەرام خەڵکت خۆش بوێت و بەبێ هیچ چاوەڕوانییەك!

- لە بیرت نەچێت: گشت مرۆڤەکان لەکاتی ڕێنوێنی کردن دا مرۆڤێکی بێزراون!

- لەبیرت بێت: قسەیەك بکە بەهاکەی لە بێدەنگی زیاتر بێت!

- دانی پێدابنێ دوێنێ هەڵەت کرد، ئەمە نیشانی دەدات ئەمڕۆ ئاقڵ بوویت!

— هونەری گوێگرتن فێر بە، دەرفەتەکان هەندێ کات بە ئەسپایی لە دەرگا دەدەن!

- لە یادت بێت: کاتێك هەموان لەگەڵ تۆدا هاوڕا بوون ئەو دەمە دڵنیابە کە هەڵەت کردووە!

- لە بیرت نەچێت: تۆ بە بلیمەتی لەدایك نەبوویت، تۆ دەبێت هێدی هێدی بلیمەتی بەدەست بێنیت!

- کەسێك کە لە شکست هێنان دەترسێت، لە شکستی خۆی دڵنیایە!

- له بیری نەکەیت: هەرگیز ناتوانیت نەنگیەکانی خۆت بەگەڕان بەدوای نەنگی ئەوانیتر بسڕیتەوە!
- بیخەرە مێشکت: هەر کێشەیەك، تەمەنێکی دیاریکراوی هەیە!
- ژیان وەك پاسکیل سواری وایە، وەستان و کەوتن له یەك ساتدایە!
- له بیرت بێت: دەرفەتەکان هەرگیز دەرماڵت پێناگرن، ئەوە تۆیت کە دەبێت بڕۆیتە دەرماڵیان!
- له بیرت نەچێت: دووشت لەم دونیایە له هەمووی جوانترە: ئاسمانێکی پڕ ئەستێرە و ویژدانێکی ئاسوودە!
- له بیری نەکەیت: کارکردن، ڕۆژ کورت دەکاتەوەو ژیان درێژ!
- له یادت بێت: خوداوەند له دەستە پاکەکان دەڕوانێت، نەك له دەستە پڕەکان!
- له بیرت بێت: ژیان و گوزەران یا ڕووداوێکی دلێرانەیە، یاهیچ!
- خزمەتکردن، بەهای بەکرێ گرتنی ئەو شوێنەیە کە لەسەر گۆی زەوی گرتوتە!
- لەبیرت نەچێت: ئەوەی کە هەیت باشتر تۆ دەناسێنێت تا ئەوەی کە دەیڵێیت!
- بیخەرە مێشکت: تۆ دەبێت یا باشترین بیت یا لەناو بچیت!
- بەجۆرێك ژیان بەسەربە کە هەرکاتێك ئازیزەکانت، چاکە، میهرەبانی و جوامێریان بینی، تۆیان بیربکەوێتەوە!
- له کێشەکان پردێك بۆ پەڕینەوە سازبکە، نەك زۆنگاوێك بۆ نغرۆ بوون!
- له بیرت نەچێت: بڵێسە گەورەکان لەچەخماخە بچووکەکان دەکەوێتەوە!
- له یادت بێت: ئەوەی ترسناکە، بەرزی نییە، بەڵکو کەوتنە خوارەوەیە له بەرزاییی!
— یادداشتی بکە: ژیان چێژە، لێی بەهرەمەندبە، جوانییە، ئافەرینی لێبکە، شادومانییە، گۆرانی لەگەڵدا بڵێ، بەخششە، بە دەستکەوتی بزانە، بەڵێنە، پابەندبە پێیەوە، تێکۆشانە، ڕووبەڕووی بەرەوە، موسیبەتە، خۆڕاگربە، نیعمەتە، سوپاس گوزاربە، گیرۆدەییە، بەرگەی بگرە، مەتەڵە، هەڵی بهێنە، خەمە، شانی بدە ژێر، ئامانجە، بەدەستی بێنە، نهێنییە، ئاشکرای بکە، سەفەرە، تاکۆتاییەکەی برۆ، یاریە، یاری پێبکە!
- له یادت بێت: ئەگەر لەمەڕ خەڵك داوەری بکەیت، ئیدی کاتێك بۆ خۆشویستنی ئەوان نامێنێتەوە .

- له بیرت نەچێت: دنیا هی ئەو کەسانەیە کە بۆ بوون بەخاوەنی بە ڕەفتارجوانی و دامەزراویەوە هەنگاوی بۆ دەنێن!

- یادداشتی بکە: بۆ بەڕێوەبردنی کارەکانت، سەرت بەکاربێنە، بۆ بەڕێوەبردنی ئەوانیتر، دڵت بخەرە کار!

- له بیرت نەچێت: هیچ کاتێك لەمەڕ خۆشەویستی بەفیڕۆچوو مەدوێ، دڵنیابە خۆشەویستی شتێك نییە بەفیڕۆ بچێت!

- لە بیری نەکەیت: دەرفەت و چانسەکان زۆرتر لە هەناوی کێشەو گرفتەکاندا پەنهانن!

- هەر شتێك بیری لێبکەیتەوە و باوەڕی پێ بکەیت، دڵنیابە شیاوی دەست پێڕاگەیشتن و دەست خستنە!

- ڕۆژێك کە خۆت تەواوی بەرپرسیاری لە ئەستۆ بگریت و لە بڕو بیانوو دوور کەویتەوە ئۆباڵی شکست نەخەیتە ئەستۆی ئەوانیتر، ئەو ڕۆژە سەرەتای هەنگاوەکانی سەرکەوتنی تۆیە!

- هەوڵبدە لە هەڵەی کەسانی تر پەند وەربگریت، چونکە هێندە لەژیاندا نامێنیت تاخۆت ئەو هەڵانە ئەنجام بدەیت!

- لە بیرت نەچێت: کات تەنها شتێکە بە دادپەروەریەکی ڕەها لە نێوان مرۆڤەکاندا دابەشکراوە!

- بۆ ئەوەی هەتبوو خەم مەخۆ، لەوەی کە هەتە چێژ وەرگرە!

- لە بیرت بێت: ئەگەر نەگۆڕدرێیت دەڕزێیت!

- لە بیرت نەچێت: لەدەستدانی دەرفەتەکان، خەمێکە بینی مرۆڤ دەگرێت!

- یادداشتی بکە: هیچ کاتێك پاداشتی کردەوەی چاکی تۆ زایە نابێت!

- لە بیرت نەچێت: مردن لەپێناو ڕاستیدا چەند قات بەنرخترە لە ژیان لەگەڵ درۆدا!

- لە هەڵەکانی خۆت مەترسە، خام بوون لە پێداویستیەکانی ژیانە، خام بوون پێویستە تا ژیان باڵا بکات و گەشە بکات!

- لە بیرت نەچێت: ژیان تەنها ناوێك نییە، ژیان لە ڕاستییدا کارێکە لەحاڵەتی ئەنجامداندایە، ئەوین نییە، ئەویندابوونە، گۆرانی نییە، گۆرانی ووتنە، سەمانییە، سەماکردنە!

- ژیان خەڵاتێکی حازرو ئامادەیە، تۆ میراتگری هەمان ئەو ژیانەی کە خۆت ئەفراندوتە، تۆ لە ژیاندا هەمان بەرهەم دەچنیتەوە کە تۆوەکەیت چاندووە، سەرەتا ناچاریت مانای پێ ببەخشیت، دەبێت لە ڕەنگ و موزیك و هۆنراوەی هەڵکێشیت، دەبێت داهێنەر بیت، ئەگەر بەم جۆرەت کرد، بەڵێ تۆ زیندویت!

- له بیرت نه‌چێت: ئه‌و ده‌مه‌ی که‌سێك فوو ده‌كات به‌((شمشاڵ))دا، له‌پشت دره‌ختێكه‌وه خۆت قایمكه‌و گوێ بگره‌، ده‌بینیت كه ده‌توانی شتێك ببینی، شتێك له‌بانه‌وه‌، داهێنان هه‌میشه ڕه‌گ و ڕیشه‌ی له‌میتافیزیكدایه!

- هه‌ر شتێك به هه‌ستی ده‌به‌خشیت، هه‌زار قات وه‌ریده‌گریته‌وه‌، گوڵێك به‌دیاری ده‌به‌خشیت و به هه‌زار گوڵ گوڵباران ده‌كرێیت، ئه‌گه‌ر به‌ڕاستی به‌دوای ساماندا ده‌گه‌ڕێیت، ئه‌گه‌ر ده‌ته‌وێت دنیایه‌كی ده‌روونی لێوان لێوت هه‌بێت، هونه‌ری دڵوالایی فێربه!

- تاده‌توانی به ته‌واوی و به‌وپه‌ڕی شه‌وق و خۆشیه‌وه بژی، له‌م جۆره شه‌وق و تامه‌زرۆییه‌دایه كه خودا ده‌دۆزیته‌وه!

- له یادت بێت! ئه‌وین له به‌خشین چێژ وه‌رده‌گرێت، به‌هه‌مان شێوه كه گوڵ له گوڵاو پژاندن چێژ ده‌بات!

- بهێڵه پێكه‌نینت له‌ناخی دڵه‌وه بێت، ئه‌م جۆره خه‌نده‌یه دیارده‌یه‌كی ده‌گمه‌نه‌، ئه‌و كاته‌ی هه‌رخانه‌یه‌كی لاشه‌ی تۆ پێبكه‌نێت، ئه‌و ده‌مه‌ی هه‌ر ڕیشاڵێكی وجودی تۆ له‌خۆشیاندا بله‌رزێت، به ئارامیه‌كی قوڵ ده‌گه‌یت! تاقیبكه‌وه!

- بیخه‌ره مێشكت: كارگه‌لێكی كه‌م پێده‌زانین كه یه‌كجار به‌نرخن، پێكه‌نین یه‌كێك له‌و كارانه‌یه‌، تاقیبكه‌ره‌وه!

- له یادت بێت: ئه‌وه‌ی خۆلیێ لادانی نییه هه‌میشه ڕووده‌دات، كه‌واته بۆ زاڵبوون به‌سه‌ریدا سه‌برو حه‌وسه‌ڵه پێویسته!

— ته‌نهایی ده‌توانێت ببێته مایه‌ی په‌یوه‌ندی مرۆڤ به‌جیهانی ده‌ره‌وه‌، به‌ڵام ده‌بێته مایه‌ی له‌ناوبردنی په‌یوه‌ندیه‌كانی ئێمه‌ش له‌گه‌ڵ مرۆڤه‌كانی تردا!

- له یادت بێت: پێویست ناكات بزانیت چۆن؟ پێویست ناكات بزانیت كوێ؟ به‌ڵام پێویسته له‌سه‌ره‌تای هه‌ركارێكدا له‌خۆت پرسیاربكه‌یت: بۆچی ده‌بێت ئه‌م كاره بكه‌م؟ ئه‌مه ڕازی سه‌ركه‌وتنه!

- هه‌ركه‌سێك بیرده‌كاته‌وه به ووردی ده‌زانێت چۆن بژی، به‌ڵام هه‌رگیز نازانێت ده‌بێت به چ شێوه‌یه‌ك، ژیانی بگوزه‌رێنێت!

- له بیرت نه‌چێت: پرسه ساده‌كان، نائاسایی ترین پرسن به‌ڵام ته‌نها داناكان ده‌توانن بیان بینن!

- ئه‌وینی ڕاسته‌قینه وه‌ك هێڵه‌كانی شه‌مه‌نده‌فه‌ر وایه‌، ڕێگه ده‌دات هه‌ر كه‌سێك به‌ڕێی خۆی دا بڕوات!

- هەمیشە پێویستە بزانیت قۆناغێکی ژیانت کۆتایی پێهاتووە، ئەگەر پاشان بە کەللەڕەقی چنگی لێ گیر بکەیت، چێژ و مانای قۆناغەکانی دیکەی ژیانت لە دەست دەدەیت!

- لە یادت بێت! چەند زیاتر دەربارەی خۆت بزانیت، زیاتر هەست بەم جیهانە دەکەیت!

- هەمیشە دەتوانین بڵێین بەردێك کە ئەوانیتر بۆ ئێمەیان تەقاند، بەرئێمە نەکەوتووە، تەنها لەکاتی شەودا دەتوانین بە بێدەنگی لەبەر ئازاری نێوچاوانمان بگرین!

- **لە بیرت نەچێت: کەشتی لە کەناردا زۆر هێمنترە، بەڵام بۆ ئەمە دروست نەکراوە!**

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر زمانی بێ قسە فێربیت، دەتوانیت کەشفی ڕازەکانی جیهان بکەیت!

- ئەگەر هەموو ڕۆژەکانت وەك یەك بێت، واتە: تۆ ئیتر زیندوونیت!

- لە جێیەك کە دەبێت ئاقڵ بیت، پێویست ناکات ئازابیت!

- لە یادت بێت: لەخۆبایی بوون و پارە، هەرکامیان دەتوانن بزوێنەرێکی چاکبن، بەڵام هەرگیز نابێت بەئامانجیان بزانیت!

— ئەگەر ڕابردوویەکی تاڵت هەبوو هەر ئێستا لەبیری بکە، چارەنووسێکی نوێ بۆ سبەینێت دروست بکە باوەڕت پێی هەبێت!

- لە بیرت نەچێت: شەیتان لە ووردەکاریەکاندا خۆی مەڵاس دەدات!

- بە دێوانەیی بمێنەوە، بەڵام وەك ئاقڵەکان بجولێرەوە، مەترسی جیاوازبوون قبوڵ بکە، بەڵام فێربە کە بەبێ سەرنج ڕاکێشان جیاواز بیت!

- لە بیرت بێت: ئاگایی لەمردن ناهێڵێت ئەوەی پێویستە ئەمڕۆ چێژی لێوەرگرین بیخەینە سبەینێ!

- بیخەرە مێشکت: شەیتان، واتە خەم و پەژارە، شادی، واتە حزوری خوداوەند!

- لە بیرت نەچێت: هەڵە، جیهان دەخاتە جولە، هەرگیز لە هەڵە مەترسە!

- هەندێ کات هێندە نیگەرانی گەیشتنین کە گرنگترین شت لەبیردەکەین و ئەویش جووڵەیە!

- ڕێگەمان پێدراوە لە ژیاندا هەڵەی زۆر بکەین، جگە لە هەڵەیەك کە لەناومان ببات!

- لە دنیادا هیچ شتێکی تەواو هەڵە بوونی نییە، تەنانەت کاتژمێرە شکاویش دەتوانێت لە ڕۆژێکدا دووجار بەڕاستی کات نیشان بدات!

- هەر بەرەکەتێك کە قبوڵ نەکرێت، دەگۆڕدرێت بۆ نەگبەتی!

- ئەوین تەنها بە ئەویندرابوون چنگ دەکەوێت، نەك بە وشەکان!

- له بیرت نەچێت: کات هەمیشه بەیەکسانی تێدەپەڕێت، ئەوە ئێمەین کەخێرایی تێپەڕینی کات دیاری دەکەین!
- ئەگەر ڕێبەری ژیانت بدۆزیتەوە، هەرگیز هەڵەیەك دووجار دووبارە ناکەیتەوە!
- تەنها لەگەڵ کەسانێکدا کە خەسڵەتی هاوبەشتان هەیە، هەڵسوکەوت مەکە!
- بۆ کەسی ئازا هیچ شتێك مەحاڵ نییە!
- خراپ نییە نەختێك ئەهلی شۆخی و گاڵتەو گەپ بیت!
- له یادت بێت: سەرمایەی ڕاستەقینەی تۆ، ڕێژەی پارێزکاری تۆیە!
- له ڕێی گەیشتن بە ئاواتەکانت گورج و گۆڵ بەو دڵ سوتاو!
- **نەزان ئاوات دەخوازێت و گازندە دەکات، دانا کاردەکات و چاوەڕێیە!**
- ڕازی دەسەڵات لە دڵێکی بێگەردو زەینێکی ڕێك و پێکدایە!
- نهێنی سەرکەوتن لە باوەڕێکی دامەزراو و پەیگیری ئامانجدایە!
- ڕازی دەسەڵات، ڕام کردنی ئەسپی سەرکەشی ئارەزووەکانە!
- له بیرت نەچێت: ڕۆحی تۆ له بەخشین خۆراك وەردەگرێت و تۆش لەم ڕێگەوە بەچاکی دەژیت!
- شتێك ببەخشە و لەبەرامبەردا شتێك بخوازە!
- **له سروشت فێر بە: هەموو شتێك دەبەخشێت و هیچ لەو کەم ناکات، مرۆڤ هەموو شتێك پاشەکەوت دەکات، بەڵام هەمووی لە دەست دەدات!**
- له بیرت نەچێت: خوداوەند هەر باڵندەیەك دەنکێکی دەداتێ، بەڵام نایخاتە ناو هێلانەکەی!
- هەموو ڕۆژێك خۆت تەڵقین بکە کە: لە ئەوین، تەندروستی، شادی، ئەقڵ، دەسەڵات، چاکەکاری، سەرکەوتن، بەسوودبوون و سەرمایە بەهرەمەندی!
- بەچەشنێك ئاواتی سەرکەوتن بخوازە وەك چۆن موگناتیس، ئاسن بۆلای خۆی کێش دەکات!
- هەرچییەك بچێنیت، هەر ئەوە درەو دەکەیت، ئەمرۆ چیت ناشت؟!
- فێریە، پەند وەربگرە! کە نەرم و نیان، خۆڕاگر، شکۆمەند، دڵنیا، میهرەبان و دڵفراوان بیت!
- ئەرکی تۆ لە ژیاندا(ژیانێکی بێ گرفت)نییە بەڵکو(ژیانە بە ئەنگێزە و خولیاوە)!
- زۆرێك لە مرۆڤەکان تەمەنێك خەریکی ماسی گرتنن، بەڵام هەرگیز تێناگەن کە بەدوای ماسیەوە نین!

- هەر ئێستا کارێکی تازە، بیرێکی نوێ، ڕێگەیەکی دژوار دەست پێبکەن! بە شەهادەتەوە! بۆچی تۆنا!؟

- لەبیری نەکەیت: ئەگەر لەگەڵ ژیاندا بجەنگیت هەمیشە دۆڕاویت!

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر بەدوای ئاسوودەیی زەیندا دەگەڕێیت، مۆرکی چاك یاخراپ لە پێشهاتەکانی ژیان نەدەیت!

- ئەوانیتر وەك خۆیان قبوڵ بکە، قبوڵکردنی تەواو واتە ئەوینی بێ مەرج!

- ئەرکی تۆ لەجیهاندا گۆڕینی جیهان نییە، تۆ ڕاسپێردراوی گۆڕینی خۆتی!

— یادداشتی بکە ڕێگاچارەکان لە دەروونی تۆدایە!

- لە بیرت نەچێت، تۆ تەنها نیت!

- ناسینی شکست و دەرککردنی هۆکارەکانی، بە یەکێك لە نهێنییەکانی سەرکەوتن هەژمار دەکرێت!

- چاوەڕوان مەبە خوداوەند لە ئاسمانەوە بێتە خوارەوە و مۆڵەتی سەرکەوتن بەتۆ بدات، کەسێك کە دەبێت مۆڵەت دەربکات خودی تۆیت.

- تاڵترین حەقیقەت ئەوەیە کە لە سەردەمی پیریدا پەی بەوە ببەین کە بەدرێژایی تەمەنی خۆمان بە ئەندازەی پێویست کەڵکمان لە تواناکانمان وەرنەگرتووە!

- **ڕاوێژکردن بە کەسانی تر واتە سوود وەرگرتن لە ئەزموونی چەندین ساڵەیان!**

- بەدواداچوونی کارەکان وەك خوویەکی پەسەند، لەخۆت دا گەشە پێبدە!

- بیرتان لەسەر بابەتە سەرەکیەکە چڕبکەنەوە!

- هەرگیز مەڵێن: ناتوانم!

- قبوڵکردنی شکست هەمیشە لەگەڵ بیری شکست دا دێت!

- لە بیرت بێت: باوەڕت بەخۆت هەبێت، هەرگیز وابیرنەکەیتەوە لە ئەوانیتر کەمتریت!

- لە بیری نەکەیت: جەخت کردنەوە لەسەر ئامانجەکانی ئاینده لەگەڵ خەیاڵ پڵاوی دا تێکەڵ نەکەیت!

- پەندێکی گرنگ! لە ژیاندا نەرمونیان بە!

- ژیانی تۆ: ڕەنگدەرەوەی تەواوی بیروباوەڕەکانی تۆیە!

- لەبیرت بێت: بەهایەکی زۆر بۆ خۆت دابنێ، گرنگ نییە چی ڕوودەدات!

- گرنگ بوون لەبیربکە تا ئارامیتان دەست کەوێت!

- له یادت بێت: چەند کەمتر ئاتاجی ئافەرینی ئەوانیتر بیت، زیاتر دەستخۆشیت لێدەکرێت!

- له بیرت نەچێت: هەر بیروباوەڕێك كه ئێمه به هەژاری و کولەمەرگی دیلێتەوە، پێویسته فڕێ بدرێت!

— له بیرت بێت: ئەو دەمەی قوڵترین بیروباوەڕی خۆت لەبارەی ژیانەوە دەگۆڕیت، ژیانی تۆش بەهەمان شێوه گۆڕانکاری ڕووی تێدەکات!

- بەڕاستی داستانێکی سەیرە! ئەگەر له هەر شتێك تەنها باشترینەکەیت بوویت زۆربەی کات بەدەستی دێنیت!

- ئەگەر خودی تۆ غرور و متمانه بەخۆبوونت نەبێت، هیچ کەس ناتوانێت پێتبدات!

- یادداشتی بکە: لەوەی که هەته چێژ وەرگرە!

- له بیرت نەچێت: هەژارەکان ئاواتەخوازن پارەیەك بەدەستبێنن و دەوڵەمەندەکانیش دڵنیان بەدەستی دێنن!

- دڵنیابە هەرچییەك ببەخشیت، بۆلای تۆ دەگەڕێتەوە!

- بیر له هەرچییەك بکەیتەوە فراوانی دەکەیت، کەواته بیر لەوەبکەوە که دڵخوازی تۆیە!

- له بیرت بێت: بەرهەمی بیرکردنەوە، بەدەست هێنانی ئەنجامە!

- له بیرت نەچێت: کاتێك بەرامبەر پرسێك ئاسوودەیت و وازی لێ دێنیت، ئەو پرسەش دەست بەرداری تۆ دەبێت!

- تەنها مرۆڤێکی ناسوپاسی بەختەوەرم نیشان بدە!

- ئەو دۆخەی هەیه قبوڵی بکە!

- له بیرت بێت: پرسه ئاساییەکاندا بەشوێن شته ناوازەکاندا بگەڕێ!

- ئەمڕۆ بەجۆرێك بژی وەك بڵێیت دواین ڕۆژی تەمەنی تۆیە!

- له بیرت نەچێت: ئێمه گەورترین وانەکان له زەمەنی سەختیەکاندا فێربووین!

- هیچ هەوڵێك! هیچ هەوڵێك تەنانەت کەم، بێ ئاکام نابێت!

- له بیرت بێت: که جێپەنجەی خودا بەسەر هەموو شتێکەوەیە!

- له بیرت بێت: ئێمه له دوورەوە تەماشای ژیانی کەسانی تر دەکەین و وادێته بەرچاومان که لەسەر جاده تەختەکاندا هەنگاو هەڵدەگرن!

- ئەگەر بۆ سەرگەرمیش بووە، هاوڕابە لەگەڵ ئەو ڕەخنەی لێت دەگیرێت!

- بەدوای تۆسقاڵێك لەحەقیقەت دا بگەڕێ له ڕاوبۆچوونی ئەوانیتردا!

- هیواخوازمەبە لەجێی کەسێکی تر بیت!
- کاتێك لەش ساغیت، سوپاسگوزاربە و کاتێك ناساغیت، نەرمکێش بە!
- لە بیرت نەچێت: شانۆی جەنجاڵ ئامێزی ژیانی خۆت بگۆڕە بۆ نمایشێکی دڵگیر!
- لەسەر ئەوەی هەتە سوپاسگوزاربە، بۆ ئەوەش کە دەتەوێت هەتبێت، بەتاسەبە!
- لە بیرت نەچێت: دەربارەی ئەوانیتر، داوەری و ڕەخنەگرتن مەکەرە پیشە!
- تۆش هەمان ئەو شتە دەبیت کە مەشقی بۆ دەکەیت!
- لە یادت بێت: ببەخشە بەڵام چاوەڕێی قەرەبووکردنەوە مەبە!
- دلۆڤانی و دڵئاوایی لە ڕیزی ئەرکەکانی ژیان دابنێ!
- هەندێ کات V.T و ڕادیۆ بکوژێنەوە و لە بێدەنگی و تەنهایی دا، چەند ساتێك بیر لە خەونەکانت بکەوە!
- یادداشتی بکە: ئیدی مەڵێ، سوچی ئەوانیترە!
- کاتێك دەتەوێت سوودمەند بیت، مەشق لەسەر شتە بچووکەکان بکە!
- هەوڵبدە هەندێ کات ڕووەکێك پەروەردە بکەیت!
- لە بیرت بێت، ئەمەش دەگوزەرێت!
- لە بیرت نەچێت: وەك مامۆستایەکی بەتوانا لە کێشەکان بڕوانە!
- لە بیرت نەچێت: هەرگیز وابیرمەکەرەوە زۆرتر، باشترە!
- ڕۆژانە چەند خولەکێك بیربکەرەوە کە دەتوانی سوپاسی چ کەسێك بکەیت!
- بەدەم هەموانەوە زەردەخنە بکە، لە چاوەکانیان بڕوانە و سڵاو بکە!
- ڕۆژانە کاتێك بۆ بێدەنگی تەرخان بکە!
- هەندێ کات وای دابنێ مرۆڤەکانی دەوروبەرت یامنداڵن یاسەد ساڵە!
- بیخەرەمێشکت: گوێگرێکی باشتربە!
- لە بیری نەکەیت: سەرەتا هەوڵبدە ئەوانیتر دەرك بکەیت!
- ڕۆحیەتی خۆت بناسە، بەگرژی و مۆنییەکانت مەخەڵەتێ!
- لە بیرت بێت: ئەوانیتر بەبێ گوناە ببینە!
- لە جیاتی من لەسەر هەقم، میهرەبان بوون هەڵبژێرە!
- هەر ئەمڕۆ! هەر ئەمڕۆ! بەسێ کەس بڵێ کەچەند خۆشت دەوێن!
- ڕۆژانە لانی کەم بەکەسێك بڵێ کە چەند خۆشت دەوێت!

- خاڵە لاوازەکانی خۆت بناسە و بەسەریاندا زاڵ بە!
- یادداشتی بکە: خەمی شتە بچووکەکان مەخۆ!
- بیرت بۆ چەند لایەك پەرت مەکە!
- هەستی هاوسۆزیت زیاتربکە!
- لە بیرت بێت: ئادەمیزاد تا دەمی مردن هەمدیس زۆر کاری نیوەچڵی هەیە!
- لە یادت بێت: چاکە بکە بەڵام بەکەس مەڵێ!
- فێربە کە لەئێستادا بژیت!
- لە یادت بێت: وای دابنێ گشت مرۆڤەکان تێگەیشتوون جگە لە تۆ!
- لێبگەڕێ زۆربەی کات ئەوانیتر واهەست بکەن، لەسەر هەقن!
- کاتێك بۆ مەشق کردنی دان بەخۆداگرتن تەرخان بکە!
- لە بیری نەکەیت: لەخۆت بپرسە: دوای ساڵێك ئەم بابەتە هەمان گرنگی دەبێت!
- لە یادت بێت: لێبگەڕێ هەندێ کات هەم تەمبەڵ بیت!
- هەندێ کات بیهێنە پێش چاوی خۆت کە لە بەڕێ کردنی تەرمی خۆتدا بەشداری دەکەیت!
- لەبەرخۆتەوە دوبارەی بکەوە: ژیان دۆخێکی نائاسایی نییە!
- بیرکردنەوەی دروست هەردەم سوودێکی زۆر بەدوای خۆی دا دێنێت!
- لە بیری مەکە: ئەوەی دەیدەین لە ڕاستیدا هەر ئەو شتەیە کە وەریدەگرن!
- بەخۆت بڵێ: من پیشانی ئەوانیتری دەدەم کەچی بەژیانی خۆم دەکەم!
- پارە وەك پیاوە، ئەگەر ژنێك بە ڕژدیەوە پارێزگاری لێنەکات، ئەو بە ئامادەییەکی زیاترەوە دەگەڕێتەوە!
- ئەوەی تۆ لە خەڵکدا دەخاتە پێکەنین، سەرەتا لە خۆتدا ببینە و پێبکەنە!
- تەنها ئەوانە کە بیردەکەنەوە و باوەڕیان هەیە کە سەرکەوتوون، دەتوانن براوەبن و دەبن!
- خۆش ویستنی هەر شتێك مرۆڤ لەمەڕ ئەو شتە خۆڕاگر و بەحەوسەڵە دەکات!
- بەدڵ و بەگیان کاربکە!
- خۆت بکە بە خانەخوێ ی میوانەکانی خۆشی، چوست و چالاکی و شادی!
- شاد ژیان! حەکایەت نییە! حەقیقەتە، ئەگەر لێی تێبگەیت!
- وابزانە ژیان شەوێکی تارە! هەمیشە چرا بەدەست بە!

- سەرکەوتن بە خۆڕایی بە دەست نایەت، نرخەکەی، هەوڵ و تێکۆشانێکی بەتاسە بەڵام ئارام و سەرەمڕە!
- چاوەڕێی دەرفەت مەبە، بەڵکو دەرفەت بخولقێنە!
- هەرگیز خۆت فڕێ مەدە ئامێزی نەرمی و تەمەڵی و شەیدای لاواندنەوەکانی ئەو مەبە!
- نزای هەر ڕۆژێکتان: بەدڵێکی کەیل لە تاسە و تامەزرۆی خودایی، بۆ ئەوەی کە هەمە بەرەکەت دەخوازم و بەسەرسامیەوە لە زۆربوونیان دەڕوانم!
- شادو چالاك و دڵخۆش و ڕۆح سووك بە!
- لەگەڵ خەڵکدا بخرۆشێ و پەیوەندی گەرموگوڕت لەگەڵیاندا هەبێت!
- لەبری ئەوەی بتەوێت خۆت بخەیتە ڕوو، هەوڵبدە خۆت بیت!
- لاوازیەکانی ئەوانیتر بەسست و لاوازی هەژمارمەکە، هاوخەمیان بۆ دەربڕە!
- تەنانەت لە خەڵوەتی خۆت دا، خۆت بە پایەبەرز و گەورە تەماشا بکە!
- ئەگەر ڕێز لە خۆت بگریت، بێگومان ڕێزیشت لێدەگیرێت!
- هەوڵ مەدە هەمیشە وشك و فەرمی و شێلگیر بیت، نەختێك نوکتەبازی و گاڵتەچێتی خراپ نییە!
- کەمێك چاکە تەنانەت لەوجودی مرۆڤە خراپەکانیش دا ببینە!
- لەحاڵەتی تووش هاتنی ئازارێك لەلاین ئەوانیترەوە، بەسەرکۆنەکردنی ئەوان خۆت لەڕووی هەستەوە خاڵی بکە و پاشان لێیان خۆش ببە!
- خۆت بە لێپرسراوی شکستەکانی خۆت بزانە!
- لە چرکەساتی ترس دا بڵێ: خوداوەند نووری ڕزگارکەری منە، لە کێ بترسم!
- لە بیری نەکەیت: لە ژیاندا هیچ ڕوداوێکی بانگهێشت نەکراو سۆراختان ناگرێت!
- بۆ سەرکەوتن لەزانست، هونەر، بازرگانی و یا هەر پیشەیەك دەبێت بەردەوام وەك ئامانجێك لەپێش چاوی خۆت بەجێگری دایبنێیت!
- لە یادت بێت: تەنها دەرمانێکت هەیە، وتەی خۆتان!
- لە بیری نەکەیت: هەمیشەو هەمیشەو هەمیشە، ئاگات لە ئەندێشەکانت بێت! ئاگات لە قسەکانت بێت!
- بیخەرەمێشکت: نزا، تەلەفونی تۆیە بۆ خودا و وەڵامدانەوە، تەلەفۆنی خودایە بۆ تۆ!

- هەست بە دەوڵەمەندی بکە تا هەرچی سامان هەیە بۆلای خۆت ڕایکێشیت، هەست بەسەرکەوتن بکە تا سەرکەوتوو بیت!

- باوەڕ واتە، بتوانیت خۆت لەحاڵەتی وەرگرتنی ئەو شتەدا ببینیت، کە دەتەوێت!

- لە بیرت نەچێت: ئەوەی لە پەرستش دا داواییکەیت دڵنیابە کە دەستت کەوتووە و بە تۆ دەدرێت!

- ئەمەش بزانن! کاتێك پەیوەست بوویت بەدەسەڵاتی خواوەندەوە، ئیدی هیچ شتێك ناتوانێت تۆ شکست بدات!

- ئەگەر بتوانیت باوەڕ بێنیت، باوەڕدار هەموو شتێکی لێدێت!

- نە لە گروپێکی گەورە بترسە نەبیر لە لاوازی و کەم توانایی خۆت بکەوە، تەنها کار ئەمەیە کە ڕوو لە خودا بکەیت — بوەستیت و بەهاناوەهاتنی خوداوەند، ببینیت!

- سەرێکی نەترس هەبوون و یەکسەر ژیان لە((ئێستا))دا واتە بەهەشت!

- مەحاڵە بتوانیت دەست بدەیتە کارێك، ئەگەر خۆت لەحاڵەتی ئەنجامدانیدا نەبینیتەوە!

- ئەگەر بتەوێت سەرنج ڕاکێش بکەویتە بەرچاو، هۆگری شتێك بە، مرۆڤی هۆگر واتە مرۆڤێکی بەتاسە و تامەزرۆ!

— بیخەرەمێشکت: ئەندێشەکانت بگۆڕە تا لە چاوتروکانێکدا، گشت بارودۆخ و هەل و مەرجەکانت بگۆڕدرێت چونکە دنیای تۆ، ڕەنگدانەوەی ئامانج و قسەکانی خۆتانە!

- سەرنج! سەرنج! وتەیەك دەربارەی کەمایەسی، سنووارداری، تەنگدەستی بەزاردا بێنین، بڕوات هەبێت ئەو وتانەی کە لەدەمی تۆدێتەدەرەوە، لەماوەیەکی کورت دا، بەوێنەی ڕووداو و ڕەوتەکانی ژیان بۆتان بەرجەستە دەبێت!

- لە بیرت نەچێت: هەرگیز ئاستەنگەکان بە گەورە نەزانیت، بەخۆت بڵێ خوداوەند گەورەترە یان ئەم گرفتە!

- یادداشتی بکە: هەموو بەیانییەك لەبەردەم ئاوێنەدا بڵێ: تاخوداوەند شوانی منە، ئاتاجی هیچ شتێك نابم!

- هەموو سەرکەوتنە گەورەکان بەرمەبنای شکستێك بنیات نراون!

- مرۆڤ تەنها کاتێك دووچاری کەمایەسی دەبێت کە پەیوەندی خۆی لەگەڵ ئەو مەحبوبە لەدەست بدات!

- ڕێگاکانی خوداویست بریتین لە: ئومێد و چاوەڕوانی و تەیارکردن و ئامادەبوون بۆ خێرو خۆشی خۆت!

- یادداشتی بکە: هەردەمەو ئێوارەیەك بەخۆت بڵێ: ئەوەی لەپێش چاوی منە بەسەرسامیەوە لێی دەڕوانم!

- هەمیشە دەبێت لێوڕێژ بین لە ئومێد و تامەزرۆیی خودایی!

- لە بیری مەکە! خوداوەند مەرامە ڕاست و دروستەکانی دڵی تۆ بە تۆ دەدات!

- بیخەرەمێشکت: ڕێگەی خۆت بەخوداوەند بسپێرە و پشتی پێ ببەستە، دڵنیابە کە ئەوە ئەنجام دەدات!

- لە بیرت نەچێت: ڕق و قین کاریگەری لەسەر یەك بە یەکی ئەندامەکانی جەستە بەجێ دێڵێت، چونکە کاتێك ڕق و قینت هەیە یەك بە یەکی ئەندامەکانی جەستەی خۆت ناچار بەچالاکی نەرێنی دەکەیت و باجەکەی بەوێنەی ڕۆماتیزمی جومگەیی، هەوکردنی دەمار و هەزاران نەخۆشی دیکە دەدەیتە دەرەوە، چونکە ئەندێشە ترشەڵۆکیەکان لەخوێندا ترشەڵۆك بەرهەم دێنن!

- لە بیرت نەچێت: تەنها ڕۆڵی مرۆڤ ئەمەیە کە وەرگری چاکە بێت، ئیدی بۆ بەرەکەتی خۆت ئامادەبە، شاگەشکەبە و سوپاسگوزاربە کە داخوازیەکانی دڵتان بە تۆ دەدات!

— لە کاتی کارەساتدا، خوداوەند بە ئێمە دەڵێت: من هەندی سەرەنێزەم هەیە کە تۆ نایناسیت، ڕێگا و چارەسەرگەلێك کە قەرەبووی تۆ دەکەنەوە!

- یادداشتی بکە! هەموو ڕۆژێك بە هەڵەداوان و تامەزرۆییەوە بخوێننەوە: دڵنیام کە خێر و خۆشیەکی چاوەڕوان نەکراو سۆراغی من دەکات!

- بەنیگایەکی چاوەڕوانکراو و شەیدا لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: چاوەڕێی گۆڕانکارییەکی ئەرێنی!

- هەرگیز لەبیری مەکە: ئەگەر ڕێگاکان و چارەسەرەکان بەخودا بسپێریت دەتوانی هەر خێرو خۆشیەکی بەڕواڵەت مەحاڵ ببینیت!

- لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: بازوی بڵندی خودا، مرۆڤەکان، هەلومەرج و دۆخەکان دەگرێتەوە تاوەکو ڕەوشی من بخاتە مشتی دەسەلاتی خۆی و بەرگری لە بەرژەوەندیەکانم بکات!

- دەسکەوت یاسەرکەوتنی گەورە، لە چرکەساتێکدا دەگاتەجێ کە هەرگیز چاوەڕێتان نەکردووە!

- مرۆڤ بەردەوام بەرهەمی ووتەکانی خۆی دەبینێت!

- بەر لەچوونە دەرەوە لە ماڵ بخوێننەوە: ئەمڕۆ ڕۆژی بەختی سەرسوڕهێنەری منە!

- هەرکارێك لە ترسەوە سەرچاوە بگرێت، خاڵی شکستی تێدا شاراوەیە!

- لە بیرت نەچێت: لەو جێیەی کە ڕێگایەك نییە، خودا ڕێ دەکاتەوە!

- هەر کاتێك پەی بەبایەخی هەر ئەندێشە و پەیڤێك ببەیت ڕادێیت کە لە هەر ئەندێشە و هەر پەیڤێکی خۆت دا وردبینی بکەیت!

- ڕاڕایی و تووڕەبون و دڵەڕاوکێ و ترس، باوەڕی ڕۆح هەڵدەوەشێنێت، ڕیشاڵەکانی جەستە دەپچڕێنێت و زنجیرەی دەمارەکان لەناودەبات و فاکتەری گشت نەخۆشیەکانن!

- لە یادت بێت: بەردەوام بەدیدی سوپاسەوە تەماشای دەوروبەرەکەت بکە!

- لەبەرخاتری خۆر سوپاسگوزار بە!

- هەموو بەیانییەك لەبەرخۆتەوە بڵێ: هەموو ڕێگەکان کراوەن و هەموو دەرگاکان والآن تا ئەو خێر و بەرکەتە دەستبەجێ و بێ پایانەی کە خودا دەیەوێت بگاتە لام!

— دەزانی بەرهەمی ئیمان چییە؟ هەستکردن بەهێمنی و شادومانی و ڕەزامەندی!

- هەموو ساتێك لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: خودا لەگەڵ من دایە، لەبەرئەوەی هیچ شتێك ناتوانێت ئەو تێکبشکێنێت، کەواتە هیچ شتێکیش ناتوانێت منیش تێك بشکێنێت.

- ئەم یاسا خودایی یە لە بیرمەکە:((ئەوەی بۆ ئەوانیتری ئەنجام دەدەیت لە ڕاسیتدا بۆ خۆتی ئەنجام دەدەیت)).

- بەهەموان بڵێ: خوداوەند هاودەمی گیانی منە، بەهەمان شێوە کە من پشت بە ئەو دەبەستم، ئەویش متمانەی بەمن هەیە!

- یادداشتی بکە: لەهەر سپێدەیەکدا بەخۆت بڵێ: من بە نووری خودا دەورە دراوم کە هیچ شتێك ناتوانێت دزەی تێبکات!

- ئەگەر دەم داخەین و ووتەیەك لەمەڕ خەم و پەژارە نەڵێین، دڵنیابن! خەم لە ژیانمان باردەکات!

- دڵنیابە: مرۆڤ هەمیشە لە دەرەوە هەرئەوە دروێنە دەکات کە لە دنیای بیرکردنەوەی خۆی دا چاندوویەتی!

- بەرچایی هەر بەیانییەکت ئەم وشانە بێت: با ئیرادەی پیرۆزی تۆ، ئەمڕۆ لە مندا بێتە ئەنجام!

- بیخەرە مێشکتەوە: تەنها ئەو شتە بۆلای خۆت کێش دەکەیت کە لە ڕادەبەدەر بیری لێدەکەیتەوە!

- هەرگیز لەمەڕ کەمایەسی و نەداری مەدوێ، چونکە لە قسەکانی تۆوە حوکمت بەسەردا دەدرێت!

- هەر سپێدەیەك بڵێ: ڕۆزی من لەلایەن خوداوەیە و ئەمێستا لەناو تیشکی فەڕو بەرەکەتی ئەودا دەبارێت و فرە دەبێت!

- لە یادت بێت: تاهەست بەتوانستی خۆت نەکەیت، تواناکانت دەرناکەون!

- داوای بەرەکەت بۆ دوژمنی خۆت بکە تاوەکو لەچەك دایماڵێت!

- لە یادت بێت: مادام لە دۆخێك هەڵبێیت، هەمیشە ئەو دۆخە بەدوای تۆوە دەبێت!

— هەمیشە لەیادت بێت! ڕابردوو و داهاتوو، دزی کاتن!

- ژیان ئاوێنەیەکە و ئێمە لە ئەوانیتردا، ڕەنگدانەوەی سیمای خۆمان دەبینین!

- لە یادت بێت: بۆچوون و کردار و گوفتاری مرۆڤ — درەنگ یازوو — بە وردیەکی سەرسوڕهێنەرەوە بۆلای خۆی دەگەڕێتەوە!

- مرۆڤ سەرەتا شکست یاسەرکەوتن و خەم و شادی خۆی لە شانۆی خەیاڵدا دەبینێت، پاشان شکست یاسەرکەوتن و خەم و شادی ئەو بەرجەستە دەبن!

- یەکجار تاقیبکەرەوە! تەنها یەکجار! لە گەرمەی مەینەت و ناڕەحەتیەکانتدا بە ئامادەگی تەواوەوە ڕوو لە ئەو بکەو بڵێ: ئەی خودای بەبەزەیی، خودای خۆشەویستم، من ئەم ((بارە))بە تۆ دەسپێرم تا بیگەیەنیتە مەنزڵ!

- لە ترۆپکی مەینەتەکاندا، بوەستە و فریاگوزاری خوداوەند ببینە، خوداوەند بۆ ئێوە دەجەنگێت و ئێوە بێدەنگ بن!

- لە بیری نەکەیت: زۆربەی جار بەر لە سەرکەوتنی گەورە، شکستێکی ڕواڵەتی ڕوودەدات!

- بیخەرەمێشکت: ترسی تۆیە کە شێر دڕندە دەکات، پەلاماری شێر بدە تا دیار نەمێنێت، هەڵبێ تا دواتکەوێت!

- لە بیرت نەچێت: نە هیچ مرۆڤێك دوژمنی تۆیە و نە هیچ مرۆڤێك هاوڕێیەتی تۆ، بەڵکو هەموو مرۆڤێك مامۆستای تۆیە!!

- دەمێك کە ئادەمیزاد داخوازیەکانی خۆی لە خودا داوا دەکات دەبێت ئامادەی هەر جۆرە سەرسوڕمانێك بێت!

- هەست کردن بەحزوری خودا بگۆڕن بۆ عادەت! دڵنیابە لە ئەنجامەکەی سەرسام دەبیت!

- لە بیری نەکەیت: کەسێك کە بەرزتر بازدەدات، گوڕ خواردنەوەی زیاتری هەیە!

- بەهای خوێندنەوە بۆ زەین، وەك گرنگی وەرزش وایە بۆ جەستە!

— لە بیری نەکەیت: پشوودان وەختێکە کە لە بنەڕەتدا کاتت نییە بۆی!

- گەورەترین گوناه ئەمەیە کە لە کەموکورتیەکانی خود بێ ئاگابین!

- یادداشتی بکە: پەیژەی کامەرانی شەش پلەی هەیە: ئارامی، تەگبیر، خاکیبون، ئەدەب، ژیری، بەخشین!

- دەزانیت زۆربەی هەڵەی ئێمە چی یە؟ ئەوەی ئەنجامی دەدەین بەڕاستی دەزانین!

- دەزانیت فرۆشیاری چی دەگەیەنێت؟ گواستنەوەی باوەڕێك لە فرۆشیارەوە بۆ کڕیار!

- لە بیرت نەچێت: هەڵەکانی زمان، لە پێ هەڵخلیسکان مەترسیدارترە!

- بیخەرەمێشکت: باشترین چارەسەری توڕەیی، دواخستنە!

- لە بیری مەکە: سەرکەوتنێکی یەك شەوە، پێویستی بە هەوڵدانێکی بیست ساڵە هەیە!

- هەرچییەك مرۆڤ لە خەیاڵی خۆی دا وێنای بکات، درەنگ یا زوو لە ژیانی دا دەردەکەوێت!

- لە بیرت نەچێت: هەر ئارەزوویەك — چ بەزماندا هاتبێت یا لە دڵدا شاراوە بێت — یەك داخوازیە، و زۆرجار هەمووومان لە دەستەبەربوونی لەناکاوی ئارەزوویەك سەرسام بووین!

- ترس واتە: باوەڕ بە شەڕ و خراپە! لەبری باوەڕ بەخێر و چاکە!

- لە یادت بێت: تۆ لە پەنای خوادایت! تۆ لە پەنای خوادایت! خوداش هەرگیز دوا ناکەوێت!

- لە یادت بێت: مرۆڤ تەنها دەتوانێت ئەو شتە بەدەست بێنێت کە خۆی لە حاڵەتی وەرگرتنیدا ببینێت!

- لە بیرت نەچێت: خودا پێویستی بەکات نییە و هەرگیز دواناکەوێت!

- دەزانی یاسای خوڕافی چییە؟ ناڵی گوێدرێژ دەسەڵاتێکی نییە! ئەوە بیروباوەڕی ئێمەیە کە دەسەڵاتی پێ دەبەخشێت!

— بیخەرەمێشکتەوە: ئاو لەو ڕووەوە بەهێزترینە کە بە تەواوی هیچ بەرهەڵستیەك ناکات!

- ئەم درەختە بەرزو بڵندەی کە دەتوانیت لەسەریەوە بۆئاسمان بچیت، سەرەتا تۆوێکی بچووك بووە، هەر بەم شێوەیە بۆ بڕینی سەفەرێکی هەزار کیلۆمەتری، سەرەتا دەبێت هەنگاوی یەکەم هەڵبگریت!

- لە یادت بێت: هزرێکی ڕاشکاو، پتەو، ڕوون، بەردەوام و سەرەمڕ بەدڵنیایی یەوە دەرەنجامێکی باشی لێدەکەوێتەوە!

- لێکدانەوە و شیکردنەوەی گرفتێك، واتە چارەسەرکردنی نیوەی کێشەکە!
- بۆ ژیر و دانا، هەموو ڕۆژێك سەرەتای ژیانێکی نوێیە!
- وا ڕاهاتووین لەبری بۆن کردنی گوڵە زەریفەکانی باخچەی ماڵەکەمان و چێژبردن لە تەماشاکردنی، چاو ببڕینە گوڵزارێکی ئەفسوناوی کە لە ئاسۆی نادیاری جیهانی خەونەکاندا شاراوەیە!
- یاسا ئەمەیە کە پەیوەست دەبین بە سبەینێ وە، پەیوەست دەبین بە دوێنێ وە، بەڵام هەرگیز پەیوەست نابین بە ئەمڕۆوە!
- بۆچی ئەم پرسیارە لە خۆت ناکەیت: خراپترین ڕەوشێك کە ڕەنگە بێتە پێشەوە، چی یە؟
- بیخەرە مێشکت: (ئەوەی کە دەیخۆیت) نابێتە مایەی برینی گەدەی تۆ، بەڵکو (ئەوەی ئێوە دەخوات) دەبێتە مایەی برینی گەدە!
- بیماری بەهۆی خراپی دەمارەکانەوە نییە، بەڵکو لە بێبەشیەکان، دڵەڕاوکێ کان، شڵەژانەکان و لە سەرنەکەوتنەکانەوە سەرچاوە دەگرێت!
- لە بیرت نەچێت: هێمای ژیانێکی باش، باوەڕ بەخودا، باش خەوتن، حەزکردن لە موزیك، دەم بەخەندە و گاڵتەو گەپ بوونە!
- لە بیرت بێت: لە ئەنجامدانی کارە ناپەسەندەکاندا، ڕەنگە خوداوەند چاوپۆشی لە گوناهەکانمان بکات بەڵام زنجیرەی دەمارەکانمان دەست لەسەرمان هەڵناگرن!
- دەربارەی شتێك هێندە نیگەران بن کە نرخی هەیە!
- ڕابردوو لەبیر بکە و هەوڵ مەدە خۆڵی لە بێژنگ دراو جارێکی تر ببێژیتەوە!
- ڕێگە مەدە هەموو شتە بەردەست و بێ بایەخەکان ژیانی تۆ لەناو ببات!
- لە بیرت بێت: مرۆڤی توڕە هەمیشە لێوڕێژە لە ژەهر!
- بۆ ژیان لە شادومانی دا، ناز و نیعمەتەکانی خۆت بژمێرە نەك بێبەشیەکانت!
- یادداشتی بکە: هەموو ڕۆژێك کارێکی باش ئەنجام بدە!
- لە بیری نەکەیت: ڕۆژانە بابەتێکی چاك فێربیت!
- لە بیرت نەچێت: ئەگەر باوەڕ، ئومێد، نزا، پەرستش و بیروباوەڕ بەخودا نەبوایە، ساڵەهابوو خەڵکی گۆی زەوی دێوانە بوو بوون!
- ئەگەر ڕەخنەتان لێدەگیرێت، لەبیرت نەچێت! هیچ کەسێك لەقە لە سەگی تۆپیو نادات!

- بەشێوازێکی یەکلاکەرەوە و بڕاوە هەر ئەندێشەیەکی ناپاك و دڵەڕاوکێ ئامێز و مایەی پەرێشانی لە خۆت دورخەرەوە!

- بیخەرەمێشکت: هیچ مەسەلەیەك بەبێ هەستکردن سەرناگرێت، ئەگەر هەستکردن بە هەژاری دزە بکاتە دڵتان، بێگومان هەمان دەبێتە بەشتان، ئەگەر هەست بە بەختەوەری و خۆشی بکەیت، جگە لەچالاکی و بەختەوەری شتێکت نایەتەڕێ و ئەگەر وورەیەکی بەرزت هەبێت، ڕوو لەنزمی ناکەیت!

- دەبێت هەرچی ووردبینی خۆت هەیە بەدەوری ئامانجێکدا کە لە مێشکتدایە چڕبکەیتەوە بۆئەوەی لە زەینتانا ڕەگوڕیشە داکوتێت و گەشە بکات و تۆکمە بێت، دڵنیابن کە بەزوویی بەدیهاتنی ئارەزووەکانتان دەبینن!

- لە بیری نەکەین: مرۆڤ جیلوەی باوەڕەکانی خۆیەتی!

- هیچ هێزێك بۆ هیچ شتێك و هیچ کەسێك قایل نەبیت!

- بۆ گیرابوونی نزاکانمان سەرەتا دەبێت ڕۆحی خۆمان لە هەر ترس و دڵەڕاوکێ و شڵەژانێك پاك کەینەوە و داخوازیەك کە دەیخەینە سەر شاشەی ویژدانمان بەنیازپاکی و باوەڕ و متمانەی تەواوەوە ئەنجامی بدەین!

- بیخەرە مێشکت: لەکاتی نزاو ئاوات خوازی دا، بڕوات هەبێت کە هێزی ڕۆحی تۆ، تەنها فاکتەر و هۆکار و تاکە فاکتەری ڕزگاری بەخشی تۆیە و لەناخی دڵەوە دڵنیابن کە لەگەڵ بوونی ئەودا، هەر مەحاڵێك، مومکین دەبێت و هەر کارێك هەموار دەبێت!

- لە یادت بێت: تۆ لەگەڵ خودای خۆتدا زۆرینەیەك پێکدێنی کە هیچ لەشکرێك توانای ڕوبەڕو بوونەوەی نابێت!

— لە بیرت نەچێت: لەدایکبوونی ئایدیاکانی تۆ، مەرگی هزرە کۆنەکان لەگەڵ خۆی دێنێت!

— ئەگەر ژیان و ڕووداوەکانی بە ڕوونی تەماشابکەین، لەوحاڵەتەدا بەرەکەت و خێرو خۆشگوزەرانی دەبینین و لە پێکەنینی منداڵ و زەردەخەنەی هاورێێك دیسان هەست بە تەرپاراوی ژیان دەکەین!

- ئەگەر نەزانیت بۆکوێ دەڕۆیت، دڵنیابە بەهیچ کوێ ناگەیت!

- لە یادت بێت: مادام بەدوای ئامانجەکەت دا دەگەڕێیت، هەرگیز چاو لەم حەقیقەتە مەپۆشە کە ئەگەر شادومانی و خۆشی لە دەست بدەیت، هەموو شتێك لە دەست دەدەیت!

- لە بیرت نەچێت: ژیان ڕێك بەهەمان شێوەیە کە وێنای دەکەیت، هەر شتێك کە بێتەڕێت، بەرەنجامی ئەندێشەی تۆیە!

- له یادت بێت: بەهەمان شێوە کە ئاو وێنەی ئەو لولەیە دەگرێت کە پێیدا دەڕوات، ژیانی تۆش وێنەی ئەو ئایدیایانە لەخۆ دەگرێت کە لەمێشکی تۆدایە!

- جیهان شتێك نییە جگە لە تیشکدانەوەی ویژدانی دەرونت، ڕەوش و هەلومەرجی ژیانت ئاوێنەیەکە وێنەی ژیانی دەروونت، نمایان دەکات!

- ژیان دەیەوێت بەووردی بزانێت کەچیت لەودەوێت، ئەگەر شتێکت نەوێت، هیچ شتێك بەدەست ناهێنیت!

- خواستن باشترین هەوێنی مانەوەی ئەندێشەکانتە، چەند داخوازیت توندتر بێت، خواستەکانت بەخێراییەکی زیاتر لە ژیانت دا ڕەنگ دەدەنەوە!

- **له بیرت نەچێت: ئامانجەکانت بنووسە و بۆ هەر یەکێکیان بەروارێك دیاری بکە!**

- هەر یەیانییەك لەبەرخۆتەوە بڵێ! ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە هەر ڕوویەکەوە باشتر و باشتر دەبیت!

- بیخەرەمێشکت: بەر لەخەولێکەوتن شعوری خۆت ئاڕاستەی داخوازیەکی تایبەت بکە(ئەنجامە سەیرەکەی دەبینیت!)

- جار لەدوای جار بەبیری خۆتی بێنەرەوە هێزی بەختەوەری لە زەینی تۆدایە!

- ئەگەر باوەڕت هەبێت، هیچ شتێك بۆ تۆ مەحاڵ نابێت!

- داوای هەر شتێك دەکەیت بە ڕوونی لە ئاوێنەی زەینی خۆت دا بەرجەستەی بکە و بە وتەیەکی سادەتر، وێنەیەکی زیندووی پێببەخشن و هەرجۆرە تەمومژێکی لێ داڕنن بەجۆرێك کە خواست و ئارەزووەکانتان بەوێنەی بیرۆکە دیسپلین و هەماهەنگەکانی لێبێت.

— له بیرت نەچێت: ئەو پەڕجووەی کە لەخۆت چاوەڕێی دەکەیت، بەدوای ڕودانییەوە بە، بێ دواکەوتن دەگاتە جێ!

- هەر کەسێك لە قوڵایی وجودی خۆی دا وێنەیەکی زەینی لەمەڕ خۆی هەیە، گۆڕان و وەرچەرخانی کەسەکان بە گۆڕینی ئەم وێنەیەی خود شیمانەی هەیە!

- بیخەرەمێشکت: ئایا وادەزانیت کە جەستەیەکی بچوکیت، لەکاتێکدا لە دەروونی تۆدا جیهانێکی گەورە شاراوەیە!

- له یادت بێت: لەتایبەتمەندیەکانی کەسێتیەکی ساغڵەم، هەبوونی ووزەیەکی فراوان و تامەزرۆییە بۆ ژیان!

- له بیرت نەچێت: ڕۆح و جەستە یا لاشە و گیان پەیوەندیەکی توندوتۆڵ و سەیروسەمەرەیان پێکەوە هەیە!

- له بیرت بێت: تۆ بەبێ زاڵبون بەسەر ((خود))دا ناتوانیت بەسەر ئەوانیتردا زاڵبیت!
- هێزە ڕۆحیەکانی تۆ ئەودەمە دەکەوێتە کار کە تۆش خەریکی کار و کردەوە بیت!
- چەند ساتێك لەگەڵ خۆتدا خەڵوەت بکە، لەچاوانەی پاك و زوڵاڵی ئەندێشەکان دا ڕۆبچۆ هێزە گەورە و ژیان بەخشەکانی خۆت بهێنە پێش چاو!
- له بیرت بێت: دەردی تۆ لەخۆتەوەیە بەڵام تۆ نازانیت و دەرمانیشت هەر لەدەرونی تۆدایە، بەڵام تۆ ئاگات لێ نییە!
- ئایندەی خۆت بەئامانجە ڕوون و، ئاشکرا و لۆژیکیەکان ڕەنگ ڕێژبکە!
- ئامانج، مەرام و مەبەست، گرنگترین فاکتەرێکە کە ئاڕاستە، ماناو مەفهوم بە مرۆڤ دەبەخشێت و زۆرن ئەو کەسانەی لەم نیعمەتە بێ بەشن!
- له بیرت بێت: کەسێك کە لەبەرچییەکی بۆ ژیان و زیندەگی هەبێت، لەگەڵ هەر بەچ شێوەیەکدا هەڵدەکات!
- لە بیرت نەچێت: یەکەمین هەنگاوی بردنەوە و سەرکەوتن بریتیە لە دیاریکردنی ئامانجێکی ڕوون و ئاشکرا کە تاقولایی ناخی مرۆڤ شۆڕ بووبێتەوە!
- ترس، نەزانی، خورافات، ئەو چەتانەن کە پەلاماری ئارامی دەروونی ئێمە دەدەن و تەندروستی و شادومانی و هاوسەنگی لەئێمە زەوت دەکەن!
- خاکی و ڕاستگۆبن ڕۆح لەهەر خۆبەزلزانین و غرورێك ڕەها بکەن و بیری ڕەش و نەرێنی لەمێشکی خۆتان بکەنە دەرەوە و لەناوببەن!
- لە یادت بێت: باوەڕ، گرەنتی ئەو شتانەیە کە ئومێدمان بۆ خواستوون و بەڵگەیەکە لەسەر ئەو حەقیقەتانەی کە ناتوانین بیان بینین!
— لە بیرت نەچێت: تێگەیشتن لەخەڵك هەمان بەخشین و هەڵکردن و سازگاربوونە لەگەڵیاندا!
- یادداشتی بکە: ئەگەر باوەڕ بەڕاستی بابەتێك بێنیت، بەدڵنیاییەوە بەدیهاتنی دەبینیت!
- هەر ئێستا خۆت قایل بکە کە ژیان شیرین و دڵگیرە و خەڵکانی دەوروبەرت مرۆڤ گەلێکی باش و میهرەبانن، لەپڕ بە سەرسامیەوە بۆت دەردەکەوێت کە ژیان لای ئێوە مانایەکی تازەی وەرگرتووە و ئەم پرسەش بەهۆی گۆڕانی جیهانبینی و دیدگای نوێ ی تۆوە دەبێت، تاقیبکەرەوە!!
- باوەڕبکە: ئەوەی لەناخی دڵەوە خواستووتە، بەدیهاتنی بەچاوی خۆت دەبینیت!
- هەڵەکانت لە دەفتەرێکدا تۆماربکەو ڕەخنە لەخۆتان بگرن!

- هەوڵبدەین مەشخەڵێك لە تاریکستانی زەینی خۆمان دا هەڵبکەین تاوەکو خێوەکانی نەخۆشی، شکست، لاوازی و ترسی تێدا ڕاوبنێین و نەفس بخەینە ژێر کۆنترۆڵی خۆمانەوە!

- هەر شلەیەك بڕژێتە ناو کاسەیەکەوە، شکڵ و شێوەی هەمان کاسە وەردەگرێت! لە ئاکام دا بە هەر هەستکردنێکی ڕۆژانە قاڵبی ڕۆحی خۆمان دەسازین، هەمان شێوە وەردەگرێت، کەواتە با هەوڵبدەین گەنجینەی ڕۆحی خۆمان بە هزرە ئەرێنی و ڕوون و پاك و پوختەکان لێوڕێژ و کەیل بکەین!

- لەبیرت نەچێت: ئەو ڕەخنانەی لە تۆ دەگیرێت، لەڕاستیدا جۆرێك لە پیاهەڵدانە لەم فۆرمەدا و بەڵگەی ئەوەیە کە تۆ هەستی ئیرەیی بردنی ئەوانی ترتان ورووژاندووە!

- هەرکارێك بەباشترین شێوە ئەنجام بدەن و پاشان چەترە کۆنەی چاوپۆشی بەسەر سەرتانەوە بگرن بۆ ئەوەی بارانی ڕەخنە نەڕژێت بەسەر و گەردنی ئێوەدا!

- لە بیرت بێت: ئێمە لەکار ماندوو نابین، بەڵکو لە ئەنجامی دڵەڕاوکێ و حاڵەتی تووڕەیی ماندوودەبین!

- ئەوەی لەڕووی باوەڕەوە لەکاتی نزا دا بیخوازیت، هەر ئەوەت چنگ دەکەوێت!

- هیچ شتێك، بەبێ شادی و تامەزرۆیی خەلق نەکراوە!

- هێزی ئاسمانی وەڵامی ئیمان و باوەڕی مرۆڤە!

- لەبیرت بێت: ئاکارت بگۆڕە تا ژیانت گۆڕانی بەسەردا بێت!

- باوەڕ، هەمان باوەڕبوونە بە هەڵاتنی سپێدە و بەرهەمدار بوونی مەزراکان و چاندنی تۆو چنینەوەی بەرهەم و . . . هتد شتێك نییە جگە لەمە، بەهاتنەدی ئارەزووەکانی خۆت هەمان باوەڕت هەبێت!

- مەیل بوون بۆلای هێزی ئاسمانی، چارەسەر و بەختەوەری مرۆڤ لەگەڵ خۆی دێنێت!

- دڵنیابن ئەگەر هێزی ئاسمانی بەڕاستی و دروستی بەکاربێنین، پشتیوان و یارمەتیدەری ئێمە دەبێت لە ژیاندا!

- کەسێك کە بە قوڵی بڕوای وایە: ((بردنەوە و سەرکەوتن و خۆشگوزەرانی و دەوڵەمەندی هی ئەوە)) دواجار ئەوانە دەکات بەهی خۆی!

- لەبەرخۆتەوە دوبارەی بکەرەوە: خوداوەند پاسەوان و پشتیوانی منە و هەرئەوە کە لەهەر چرکەساتێکدا دێت بەهانامەوە و بەنازو نیعمەتەکانی خۆی لەهەر کەسێکیتر بێنیازم دەکات!

- لە یادت نەچێت: هێزێك کە لەناخی ئێمەدا هەیە لەکاتی پێویستدا دێت بەهانامانەوە!

- ئەو کاتەی کە پێشنیاری قبوڵکردنی بەرپرسیارێتیەکی گەورە دەخرێتە بەردەمتان، ئەگەر دوچاری ترس و دڵەڕاوکێ بیت، دڵنیابن ناڕەحەتی و دژواری و نامورادی و ناکامیت بەڵ و گیان قبوڵ کردووە!

لە بیری نەکەیت: هەر بیر و ئایدیایەك و هەر حەز و ئارەزوویەك کە ئاوێتەی ئەوین بێت، لەشکان نایەت!

- بیخەرە مێشکت: هەموو شەوێك ئاواتەکانی خۆت لە خەونتدا بەرجەستەبکە!

- لە بیری نەکەیت: نیگەرانی و پەرێشانییەکانی ئێمە زادەی بایەخ نەدانی ئێمەیە بەو هێزە بێ سنوورە!

— هەموو کارەکان بەگوێرەی موورادی ئەو کەسانەیە کە بڕواو متمانەیان بەخۆیان هەیە و ڕێگە نادەن ترس و دڵەڕاوکێ ڕوویان تێبکات!

- لە بیرت نەچێت: کەسێك کە لێوڕێژە لە بیروباوەڕ، هەرگیز نیگەرانی ئایندەی خۆی نییە!

- لە بیری نەکەیت: ئەزموون دەریخستووە، ئەگەر چاوەکانی کەسێك بەدیتنی باشیەکان ڕاهات، ئیدی خراپە نابینێت و گرنگیان پێ نادات!

- هەر سپێدەیەك بەخۆت بڵێ: من و خودا زۆرینەیەکی گەورە پێکدێنین کە دەرەقەتی هەر مەترسیەك دێین و دەتوانین بیدەینە دواوە!

- تەنانەت بۆ ساتێکیش! یەك سات ئارەزووەکانی خۆت لەپێش چاوت دورمەخەرەوە!

- تا ئەوکاتەی ڕق و کینەی ئەوانیتر لەدڵی خۆمان نەکەینە دەرەوە، نابێت چاوەڕێی ساغڵەمی لە لاشەی خۆمان بکەین!

- لە یادت بێت: دەرگاکانی بەندیخانەی ڕۆحی خۆتان واڵابکەن و هەرچی ڕق و کینە و نەفرەت و ئێرەیی و دڵ پیسی تێدا کەڵەکە بووە، بکەنە دەرەوە و ڕۆحی خۆتان بەپاکی و پاکیزەیی ڕابگرن!

- ئیمان حاڵەتێکە لە ڕۆح کە کاریگەریەکی چارەنوس سازی هەیە!

- هێزی سەسوڕهێنەری ئیمان، توانای ئەوەی هەیە چەندەها پەرجوو لە ژیانی کەسەکاندا بخولقێنێت، ئەم پرسە بەڕواڵەت سادەیە بەکەم سەیر نەکەن!

- لە بیرت نەچێت: ژیانی ئێمە دەرکەوتەی بیروباوەڕی ئێمەیە!

- دەزانیت هەرکەسێك نانی دڵی خۆی دەخوات، مانای چی یە؟ واتە: ڕێگە بەهەر بیر و ئایدیایەك بدەیت بێتە ناوەوە هەر ئەوە دەبێت، چونکە، ئادەمیزاد بەرجەستەبوونی ڕوون و ئاشکرای ئەندێشەکانی خۆیەتی!

- ترس لە شکست خواردن، دەرگاکانی شکست بەڕووماندا واڵادەکات باوەڕت بەسەرکەوتن هەبێت، ئەو دەم بووکی سەرکەوتن لە ئامێز دەگریت!

— دەزانیت خۆراکی ڕۆح چییە؟ ئەندێشەیە!

- لە گەرمەی ژان و ئازارکاندا بڵێ: پەروەردگاری من، دەزانم کە گرێ کوێرەی ئەم کارەم بۆ دەکەیتەوە، سوپاسی تۆ دەکەم!

- بیروباوەڕەکانی مرۆڤ هەرچییەك بێت، ڕاست یان هەڵە دواجار دەرئەنجامەکانی دەدات بەدەستەوە!

- لە یادت بێت: ئامانجتان هەرچییەك بێت، خۆت لەبارێکدا وێنابکە کە خەریکن پیرۆزبایت لێدەکەن، ئەم بیرۆکەیە دواجار تۆ بە ئارەزووەکەتان دەگەیەنێت!

- هەمیشە خۆت و خێزانەکەت شاد و تەندروست و بەختەوەر وێنابکەن و هەرگیز ئەم وێنەیە لەزەینی خۆت دا مەسڕەوە!

- ئەم بابەتە دەرك بکە و بەقوڵی بڕوات پێی هەبێت! مرۆڤ جیلوەی ئەندێشەکانی خۆیەتی!

- لە یادت بێت: خەون و ئارەزووەکانی خۆت بگۆڕە بۆ ئامانج!

- ئەوەی کە مرۆڤ لەناودەبات، مەینەت و چارەنووسی نەخوازراویان نییە، بەڵکو مانابوونی ژیانە کە ئەمە کارەسات بارە!

- ڕۆژانە بەخۆت بڵێ: من لە سەلامەتی و تەندروستی ڕۆحی و جەستەیی تەواو بەهرەمەندم!

- تەڵقین، جۆرێك لە پرۆگرام سازیە بۆ ڕۆح!

- لە جۆگەلیەکی بچوك کە دەڕژێتە زەلکاوێك، هیوای ڕاوکردنی مرواری نییە!

- ئەگەر مانای بەختەوەری، هێمنی جەستە و خەیاڵی ئاسوودەیە، کەواتە بەختەوەرترین بوونەوەری سەر ڕووی زەوی مانگایەکی هۆڵەندی یە!

— زۆربەمان توانای گوزەران کردنمان بەخۆشی و شادی و بلاوکردنەوەشیمان هەیە، بەڵام ساڵەهایە ئەوەمان لەبیرکردووە!

— لە قۆناغی منداڵیدا دڵنیابووین کە هەر ڕۆژێکی نوێ، خۆشحاڵی زیاتری لەخۆگرتووە، هەموو شتێك بەلامانەوە شادی ئەنگێز بوو، گوڵەکان، ئاژەڵەکان، منداڵان، گەورەکان، خۆشەویست و دڵگیربوون پێشوازیمان لە هەر شتێك دەکرد و شادومانی خۆمان زیاتر دەکرد، سەرسام دەبم کە چ شتێك بوویە مایەی ئەوەی ئەو شادیە شوێنی خۆی دا بەڕەشبینی!

- بیخەرەمێشکت: هەڵەی من ئەمەیە: ژیان بەپێی ڕەزامەندی ئەوانیتر بنیات دەنێم یا بەگوێرەی ئەوەی ئەوان بیری لێدەکەنەوە ژیان دەگوزەرێنم!

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر ئێمە خۆمان خۆش نەوێت، هیچ کەسێکی دیکەش، ئێمەی خۆش ناوێت!

- سەرنج بدەن! ئێمە زۆر زوو پیر دەبین و زۆر درەنگ وشیار!

- لە بیرتان نەچێت: ئەوەی گەشە ناکات دەمرێت!

- لە نێوان گشت مەخلوقاتەکانی جیهاندا تەنها مرۆڤەکانن کە کێشەکانی خۆیان کۆدەکەنەوە و وەك تەوق دەیکەنە ملیان!

- لە بیرت بێت: لەگەڵ کەسانێکدا هەڵس و کەوت و هاوڕێیەتی بکە کە ڕۆحیەتێکی شاد و ئاسودەیان هەیە و خۆشحاڵ و چالاکن!

- لە یادت بێت: هاوڕێیەتی پاداشتی خۆی لەگەڵ خۆی دێنێت!

- بەتوندی لەم قسانە خۆت بپارێزە: ڕەوشەکە زۆر خراپە، ڕۆژگارێکی تاڵە، ژیان زۆر بێ مانایە، هەمیشە نەخۆشم، هەموو خەڵك قوڵ برن!

- نەخێر! وتن فێربە و مەشقی لەسەربکە تاوەکو هەندێ کات بەکاری بهێنیت!

— لەو کەسانەی کە ڕێز بۆخۆیان دانانێن، خۆت بەدور بگرە!

- لە یادت بێت: لەو کەسانە دوربکەوە کە هەمیشە دەناڵێنن!

- ڕاستگۆیی و کاردروستی هەمیشە پاداشتی خۆیان لەگەڵدایە!

- لە بیرت نەچێت: هەستە ناسکەکانی خۆت پیشانی خەڵك بدەیت!

- ئەگەر چاوەڕێبین ئەوانیتر وەڵامی خۆشەویستیەکانی ئێمە بدەنەوە، خۆمان دەخەینە بەرمەترسی نائومێدی و دڵساردی ئەوان!

- ڕاوبۆچوونی خەڵك دەربارەی تۆ، بەخۆیانەوە پەیوەستە!

- لە بیرت نەچێت: هەموو قسەیەك بۆ وتن ناشێت!

- لە یادت بێت: خەڵك ئاوێنەی کردار و گوفتاری ئێمەن، بەهەر ئاوازێك لەگەڵیان بدوێین، بەهەمان ئاوازەوە وەڵامان دەدەنەوە!

- لە بیرت نەچێت: گەورەترین کارێك کە دەتوانی ئەنجامی بدەیت ئەمەیە کە لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆبیت!

- گومانی تێدا نییە کە ئێوەش هەندێ هاورێتیان هەیە کە لە هەموو ڕوویەکەوە کامڵ نین، کێشە نییە! نەرمونیان بیت و لەگەڵیاندا هەڵبکەیت!

- له یادت بێت: بەدرێژایی ڕۆژ لەگەڵ کەسانێکی جیاواز و سەلیقە جۆراوجۆرەکاندا هەڵسوکەوت دەکەین کە هەست و سۆزی دژو پێچەوانە لە ئێمەدا دەوروژێنن، وریابە! کە جڵەوی ئەقڵ بەدەست هەستێکی ناخۆش نەسپێریت!

— ئەگەر دەتەوێت لەشارێی بەختەوەری و بەختەوەری دا هەنگاو بنێیت، هەرگیز ئێرەیی بەوانیتر نەبەیت، ئاستەنگ و لەمپەر نەخەیتە ڕێی پێشکەوتنیان!

- لەبەرخۆتەوە دووبارەی بکەرەوە: من بە بێدەنگ بوون، لەکەموکورتی ئەوانیتر دەگەم و کەموکورتیەکانی خۆم ناهێڵم!

- بزانە ئەگەر کەسێك مەحکوم بکەیت، خۆشت مەحکوم کردووە.

— ئەگەر دۆخێکی نالەباری دارایت هەیە، ڕۆژانە ئەم ڕستەیە بەهێواشی دووبارە بکەرەوە: زیرەکیەکی بێ سنوور بەسەرمندا زاڵە و من هەموو کارەکان ڕێکدەخەمەوە و بارودۆخەکە بەرەوباشی دەڕوات!

- تۆ نابیتە قوربانی و نێچیری هیچ پلان و ڕووداوێك، مەگەر ئەوەی کە خۆت ئەوەت خواستبێت!

— له یادت بێت: ئەگەر نەتوانین فرمێسك بڕێژین، لەکوێ تامی خۆشی و شادی دەچێژین!

- کەسێك لە توانای ڕۆحی خۆی بێ ئاگابێت، هەژاری مادی و مەعنەوی بەسەری دا زاڵ دەبێت!

- له یادت بێت: ئەگەر بڕوات بە ترس و شکست هەبێت، بەدڵنیاییەوە لەبن پاڵی خۆتدا دەیبینییەوە!

- له یادت بێت: هیوا و ئومێد بخوازە و ترس تەڵاق بدە!

- ڕۆژانە لەگەڵ خۆتدا دووبارەی بکەرەوە: کاروبارەکان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ باشتر دەبێت، من پێشقە دەچم و ترۆقی دەکەم و بێ بازاڕی لە گوڕێ دا نامێنێت و ڕەوشەکە باش دەبێت!

- چ شتێکت خۆش دەوێت؟ بەدڵنیاییەوە بەدەستی دێنیت!

- ئەگەر شەیدای ئیش و پیشەکەتان نەبن، بەدڵنیایی یەوە یا لەدەستی دەدەن یا سەرکەوتوو نابن تێیدا!

- لە بیرت نەچێت: ئەوەی لە زەین دا گەشەی پێدەدەیت، هەمان شت لە ژیاندا وەردەگریتەوە!

- ئیمان و بڕوای تۆ بەهەر شتێك بێت، ئیدی بە ئێسکە ڕزیوەکانی قەشەیەك بێت یاهێزی شیفابەخشی هەندێك لەسەرچاوە پیرۆزەکان، هەر ئەوە کارسازدەبێت و ئاکامی سەرسوڕهێنەری خۆی دەبێت!

- ویژدانی شاراوە دەتوانرێت بەبانك بەراوردی بکەین، و ئەمەش بانکێکی گشتییە کە هەمیشە دەتوانیت سەرمایە گوزاری تێدابکەیت، جا ئەگەر سەرمایەکەی تۆ، شادی، ئومێد، باوەڕ و چاکەخوازی بێت، بەچەند قات قازانج دەکەیت و خۆشگوزەرانی و بەختەوەری، پاداشتی تۆ دەبێت!

- بەئومێد، ویقار، متمانە بەخۆبوون و نەختێك دیوانەیی، هەنگاوی گەورە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانمان بنێین!

- لەگەڵ خۆت دا بیلێرەوە: من پاییزم بە ئارامی دەگوزەرێنم و بەهاریشم بەشادیەوە دابەش دەکەم!

- ئەگەر دەڵێیت کەی بتوانم، هەنگاو بنێ تا بتوانی ئەگەر دەڵێی کە ناتوانم، بڕۆ دانیشە کە ناتوانی!

- لە بیری مەکە: هۆکاری نەخۆشیەکان بنچینەیەکی ڕۆحیان هەیە، کەواتە هۆکاری چاکبوونەوەش دەکرێت بناغەیەکی ڕۆحی هەبێت!

— ڕووداوەکان لە ژیانتدا ڕەنگدانەوە و کاردانەوەی بیرکردنەوەکانی تۆیە!

- ئەو بیرە بڵند و شەرافەتمەندانەی کە تۆ وەك نەریت لە خۆتدا گەشەی پێدەدەیت، دەبێتە مایەی هاتنە ئارای کاروکردەوەی گەورە!

- لە بیرت بێت: هەرکاتێك ئێمە لە شتێك نەگەین، ئەوە بەڕێکەوت ناودەبەین، لەکاتێدا هیچ شتێکی ڕێکەوت لە دنیادا نییە!

- هەر وێنەیەك لە هزری خۆت دا بەرجەستە و چڕبکەیتەوە و بەئیمان پشتگیری لێبکەیت، ویژدانی شاراوەی تۆ دەیگۆڕێت بۆ کردار!

— داخوازیەکانی ئێمە دەبێت هاوڕێ بێت لەگەڵ شوکر و سوپاسگوزاری دا کە دەرەنجامی زۆر سەرسوڕهێنەر بەدوای ئەم شێوازە سادەیەدا دێت!

- من هیچ کاتێك پەرجوی سوپاسگوزاری خودا لەبیرناکەم، ئەم مەسەلەیە ئەنجامی پەرجوئاسای بۆمن دەستەبەر کردووە!

- بیرو ئایدیایەك، بەرمەبنای ئێرەیی، ترس، دڵگرانی، پەرێشانی بێت، لیکەرژێنەکانی تۆ گرژ دەکات و تێکیان دەدات، لە ئاکام دا دوچاری جۆرەها نەخۆشی و بیماری سەخت دەبیت!

- ڕۆژانه لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: گەشەو پێشکەوتنی من لە دەستی خۆمدایە، من لەهەموو زەمینەکاندا گەشە دەکەم، زیرەکیە بێ سنوورەکەم ڕێنمایم دەکات و ڕێگای نوێ نیشانی من دەدات!

- هەموو ڕۆژێك لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: من متمانەم بەخۆم و ژیانم هەیە، من خاوەن ئیرادەیەکی پۆلاییینم و لە کێشە و گرفتەکان ناترسم!

- هەر سپێدەیەك چپە بکە: من مرۆڤێکی چالاکم، گەشبین و ئومێدەوار و لێوان لێو لەعەشق و خۆشەویستی بۆ خەلّك!

- لەدەمی ڕووبەڕووبونەوەی کێشەکاندا بلێ: لە هەر هەلومەرجێکدا دەتوانم کەلّك لە ئیرادەی خۆم وەرگرم و ڕێگاچارەیەك بۆ کێشەکانم بدۆزمەوە!

- لە بیرت نەچێت: هەر بەیانییەك لەکاتی چوونە ناو شەقامەکە بلێ: خەلّك منیان خۆش دەوێت، من چێژ لە ژیان دەبەم!

- بۆ گەیشتن بە ئارامی بلێ: ژیان بەهەمان شێوە کە هەیە دەبینم نەك بەو شێوەی کە دەبێت ببێت!

- لەبیرت نەچێت: هەمیشە بخوێنەوە، چونکە مەعریفەی شاراوە لەناواخنی کتێبەکاندا گیانی زۆر کەسیان نەجات داوە!

- بیخەرەمێشکت: ئێمە، تان و پۆی چارەڕەشی خۆمان دەچنین و ناوی دەنێین چارەنووس!

- لە ڕووی ئەویندارییەوە لە دەفتەرەکەی خۆتدا بنووسە: ئەگەر سبەینێ کۆتایی کاری دنیاو دوایین ڕۆژی جیهان بێت، هەمدیس من دارسێوێك دەنێژم!

- لە بیری نەکەیت: بەم هەموو ڕەنگە سەرنج ڕاکێشەوە کە لە جیهاندا هەیە، مایەی شەرمەزاریە کە هەموو شتێك بە ڕەش و سپی ببینین!

- هەندێ کات لە خۆشەویستی دا بۆم دەردەکەوێت کە ڕەچاوکردنی باری کەسێکی تر باشترە لە پێداگرتن لە سەلماندنی بیروباوەڕ!

- لە ئاوێنەدا بەخۆت بلێ: من لە گرفتاریەکانم گرنگترم!

- ئەگەر حەز دەکەیت پیامی عەشق ببیستیت دەبێت خۆشت ئەم پەیامە بنێریت: بۆ بەڕووناك هێشتنەوەی چرا پێویستە نەوتی تێبکەین!

- ئێوە بەختەوەرن! کاتێك خۆتان بۆ خزمەتکرنی ئامانجەکەتان تەرخان دەکەن!

- لە یادت بێت: گەشبین، ڕووناکیەك کە بوونی نییە دەبینێت!

- لە بیری نەکەیت: ئەوین بە لەناوبردنی ((من)) ، ((ئێمە))دەخولقێنێت!

- خەڵك خوازیاری سەروەت و سامانن، بەڵام پێویستمان بە گەیشتن بە کەماڵ هەیە!
- لە بیرت نەچێت: هەرگیز لە وتنی((خۆشم دەوێیت))وەڕس نەبیت!
- لە ئاریشەکاندا لەبیرت نەچێت: گرنگ نییە کە تۆ بکەویتە سەرزەوی، گرنگ ئەوەیە کەجارێکیتر هەستیتەوە!
- لە یادت بێت: بەپێچەوانەی شێوازە باوەکان بیربکەنەوە و نەخشە بکێشن و بزانن کە هەردەم وەڵامێك بۆ خواستەکانی تۆ و ڕێگاچارەیەك بۆ گرفتەکانت هەیە!
- هەستکرن بەسەلامەتی، سەلامەتی دەهێنێت و هەستکردن بە دەوڵەمەندی لەسەر شتە باشەکان و پەیوەندی چاك چڕ بکەنەوە!
– گرفتی زۆرێك لە خەڵك ئەمەیە کە ئەوانپشتیوانی جیهانی غەریبیان لە خۆیاندا نەدۆزیوەتەوە!
- ئەم یاسایەت لەبیرنەچێت:هەر کاتێك تۆ لە کارە خودا پەسەندەکاندابیت و یان بەشێك لە کارەکانی خۆت لەم پێناوەدا دابنێی، خودا بەگوێرەی یاسای سروشت و بوون لەگەڵت دەبێت!
- کاتێك نزا دەکەیت، چەندین شتی سەرسوڕهێنەر بۆ تۆڕوودەدات!
- ناچێتە ناو بەهەشت، مەگەر ئەو دەمەی کەباوەڕ بهێنن و باوەڕداریش نابن، تائەو دەمەی یەکترتان خۆش دەوێت!
- لە یادت بێت: تەمەنی تۆ هەر ئەوەندەیە کە بیری لێدەکەنەوە!
- لە بیرت نەچێت: مرۆڤ هێندە بەهێزە کە هەستی پێدەکات!
- هەوڵبدە لەهەر چرکەساتێکی ژیانی خۆت شتێك فێربیت، ئەو دەمەیە کە تۆ دەبینیت و ویژدانی تۆ هەمیشە لاو و جەحێڵە!
- لە یادت بێت: پیری بە باچوونی ساڵانی ڕابردوو نییە، بەڵکو سپێدەی دانایی یە لەویژدانی شاراوەدای!
- یادداشتی بکە: دان بەخۆداگرتن، میهرەبانی، مەحەبەت، چاکەخوازی، چالاکی، بەختەوەری، دانایی و تێگەیشتوویی هیچ کاتێك کۆن نابن، ئەوانە بچێنەو گەشەیان پێبدە، ئەو دەمە لەبیر و جەستەدا بەگەنجی بمێنەوە!
- ڕۆژانە بەخۆت بڵێ: هەمیشە ئەوەی کە لەتوانامدایە، بەکاری دێنم، بەتایبەت لە کاتژمێر ١٠ی بەیانی تا٣ی دوای نیوەڕۆ!
- لە بیرت نەچێت: لە هەر جێیەك کە قوڵترین ئازارە، گەورەترین ڕاهێنانی لەگەڵدایە!

- کاریگەرترین ڕێگەی دروستکردنی گۆڕانکاری لەجیهاندا لە ئاگایی خۆماندایە!

- گەشەکردنی ئاگایی واتە: هۆشیاری بەرامبەر ئەو شتانەی لە ڕابردودا لێیان بێئاگا بووین، هەر بەم سادەییە!

- نەخۆشی قورحەی گەدەو برینی دوانزە گرێ هەر هەمووی لە ڕق و کینەی قوڵ و ناکۆکی و توڕەبوون و ڕق خواردنەوەکان و ئێرەیی بردنی بێ جێ و نەفرەتەکانەوە سەرچاوە دەگرێت!

- لە بیرت نەچێت: لە هەڵەکانی خۆت ببوورەو گەورەیان مەکە، تەنها لە دووبارە کردنەوەیان خۆتبەدور بگرە!

— ئەو کاتەی بۆ بەدیهاتنی ئاواتێك دەستی نزا هەڵدەبڕیت، لەبری ئەوەی لە ئامانجە دڵخوازەکەی خۆت بیر بکەیتەوە، هەر لە ئێستاوە ئەم ئامانجە بهێنە پێش چاوی خۆت کە پێی گەیشتوویت و وابینە کە ئارەزووەکەت بەدیهاتووە!

- یەکێك لە هۆکارەکانی هەژاری، بەسووك زانین و بەچڵکی دەست تەماشاکردنی پارەیە!

- بۆ دەوڵەمەندبوون، ئەوە لەمێشکی خۆماندا بسڕینەوە کە هەژاری شانازیە!

- لە بیرت نەچێت: ئێوە بۆ ئەمە خەلق کراون تا لەژیاندا براوە و سەرکەوتووبن و گشت ئاستەنگ و لەمپەرەکانی سەرەڕێتان ڕامالن و تواناکانی خۆتان گەشە پێبدەن!

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر لەپرسەی ئازیزێکدایت بزانە ئازیز و خۆشەویستانی ئێمە لەپاڵ ئێمەدان و بە فریکانسێکی لەرە لەری جیاواز لەئێمە جیابوونەتەوە!

- لە یادت بێت: هەرگیز، هەرگیز، هەرگیز مەهێڵە ئەم ئەندێشەیە بێتە ناو مێشکتەوە کە پارە، شتێکی پیس یان زیان هێنەرو مەترسیدارە!

- دەپرسیت پارە و سامان لە کوێوە دێت؟ دەپرسم خۆتان لە کوێوە هاتوون؟ مێشك و ڕۆحی تۆ لە کوێوە هاتووە!

- لە بیرت نەچێت: هزرێك کە دەیدەیتە پاڵ کەسێکی تر، خۆشت بەبێ ویستی خۆت دەکەویتە ژێر کاریگەریەکانییەوە، هەر بۆیە دەڵێن: ئەوەی بۆ خۆت پەسەندی ناکەیت، بۆ ئەوانی تریشی پەسەند مەکە!

- لە یادت بێت: پارەکانمان دەدزن و فریومان دەدەن! ئەمەش خۆی دەرفەتێکی گەورەیە لە ژیاندا تابزانین کە لەچ ئەندازەیەك هێزی خۆڕاگری و بۆچوونی تۆکمە و هێزی ئیرادە و جورئەتی ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵ بەڵاو نەهامەتیەکاندا بەهرەمەند دەبین!

- هەموو ڕۆژێك بەیانی بڵێ: ئەمڕۆ پێشهاتێکی خۆش چاوەڕێی من دەکات!

- باوەڕ هەبوون قبوڵکردن و وەرگرتنی واقیعیەتێکە و هزرێك کە بەم پێیە وەردەگیرێت، خۆشی بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیك دەکەوێتەکار!

- لە بیرت نەچێت: مرۆڤ کەسێکە کە لە گشت کاتەکاندا لەبیرکردنەوە ناوەستێ!

— لە یادت بێت: گوێ گرتن لە هاواری ناخ، واتە: بەووردی تەرکیز خستنە سەر ئایدیای سەرکەوتن!

- لە بیرت نەچێت: مەینەتی و بەدبەختیەکانی مرۆڤ زادەی خراپ لێکگەیشتنە، کاتێك شەو دادێت و خێو و سێبەرەکان زەوی دادەپۆشن، ئێمە قەدی درەختەکان و لق و پۆپەکانی بەوێنەی دزی دەمانچە بەدەست دەبینین و لێیان دەترسین، مەینەتیەکانی ئێمەش لەم دنیا لەم جۆرەن، ئەگەر باش بیربکەینەوە!

- بەهەمان شێوە کەخۆت دەتەوێت، لە ئاوێنەی دڵ بڕوانە، شاد، سەرکەوتوو، خۆش بەخت، تەندروست، ئەم خەسڵەتانە بەکالاّی بالاّی خۆت بزانە، لەم حاڵەتەدایە کە بە موگناتیسەکەی زەینی خۆت، بەختەوەری و ئاسایش و ئارامش و تەندروستی و ئەکتیڤی بۆلای خۆت کێش دەکەیت!

- لەجێی خۆت هەستە! تەکانێك بەخۆت بدە! ئومێدەواربە و چێژ لە جوانییەکانی ژیان وەرگرە!

- لە یادت بێت: لە پەیوەندی و هەڵسوکەوتت لەگەڵ خەڵك، میهر وخۆشەویستی ئەوان بخەرە دڵتەوە و چاکەیان بۆ بخوازە تاوەکو ئەوانیش بۆچوونێکی لەم چەشنەیان هەبێت!

- شەوانە بەر لەخەوتن، هەر ئاواتێکت لەدڵدایە، بیهێنە پێش چاوی خۆت و بەهەمان ئەندێشەوە بخەوە و بەهەمان بیرەوە لەخەو هەستە و هەرگیز شادی و ئومێد لەخۆت دوورمەخەوە بۆ ئەوەی بتوانیت بووکی سەرکەوتن لەئامێزبگریت!

- ئەوین بۆ ژیان، هەرچییەکت بوێت دەیخاتە بەردەستتان، سبەینێی هەرکەسێك بە ئەندێشەی ئەمڕۆ بنیات دەنرێت!

- وانەیەك فێربین! تاسەمەندبوون بۆ ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵ نائاگایی خۆت!

- جەستەی مرۆیی و کەسێتی ئێمە، ئەو تەلاّنەن کە دەبێت لێیان هەڵبێین و لە مەیدانە بالاّترەکاندا، ڕەهایی ڕاستەقینە بەدەست بێنین!

- ئەو کاتە زیندەگی دەگۆڕدرێت کە ئێمەش گۆڕانکاری لە خۆماندا بکەین!

- له بیرت نەچێت: له گشت ئاریشەکاندا مانا و مەبەستێك و دواجار هەموو شتێك بەخێر کۆتایی دێت!

- له بیرت نەچێت: تەندروستی جەستەیی پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی بەتەندروستی ڕۆح و هزرەوە هەیە!

- خەڵك، یەکترناسینەکان چەند خولەکێك! و سوکایەتی پێکردنەکان چەندین ساڵ له زەینی خۆیاندا دەپارێزن، تکایه تۆ لەوانه مەبە!

- له ژیاندا هەمووانت بەبێ هیچ چاوەڕوانییەك خۆش بوێت، خەڵکان بەوجۆرەی که هەن قبوڵیان بکە، بەبێ ئەوەی داوەریان لەبارەوە بکەیت، بەڵام مەهێڵە ئەوانیتر قەدر و بەهای تۆ بەکەم سەیربکەن!

- له بیرت بێت: باشترین کارێك که دەتوانیت لەمەڕ هەژارەکان ئەنجامی بدەیت ئەمەیە: تکایه تۆ لەوان مەبە!

- دڵنیابن ئەگەر هەژارانه بیربکەیتەوە، بە پەستی و هەژاری دەمێنیتەوە!

- یادداشتی بکە: هەل به دەستکەوت بزانە، ئەم کاتەی تێیدایت به گەورەترین دەستکەوتی ژیانی بزانە!!

- کارێك نەکەیت که سبەی لەسەر کێلی گۆڕەکەت بنووسن: کەسێك لەژێر ئەم خاکەدا خەوتووە که هەمیشه بڕیاری دابوو، سبەی شادو ئاسوودە بێت!

- له یادت بێت: بەهەمان شێوە که شەپۆلەکان بەبێ بوونی پەیوەندی به زەریاوە ناتوانن خۆیەخۆ هەبن، ئێمەش بەبێ کەڵك وەرگرتن له ئەزموونی ئەوانیتر ناتوانین درێژە به ژیان بدەین!

- زانایەك له وەسیەت نامەکەی دا وتی: ئەگەر سەرلەنوێ دەژیامەوە، بەپێی پەتی له بەرەبەیاندا دەچووم بەپیری بەهارەوە، له وەرزی خەزاندا تا درەنگانێك ڕێپێوانم دەکرد و زۆرتر سەیری گزنگی خۆرم دەکرد لەگەڵ منداڵاندا زۆر خەریکی وازی دەبووم، بەڵام مەخابن که ئیدی کار له کار ترازاوە!

- مرۆڤ هەمان شت به دەست دێنێت که پێشوەخت ئەوی له زەینی خۆیدا پەروەردە و ئامادە کردبێت، لەڕاستیدا زەینی مرۆڤ موگناتیسە!

- له بیرمان نەچێت: زەین موگناتیسە، ئیدی نەڵێن: بۆ له هەرچی ترسام هاتەڕێم!

- له یادت بێت: ئێمه لەڕێی ئەو هەڵانەوە کە ئەنجامی دەدەین، لەگەڵ خودا پەیوەندی بەرقەرار دەکەین!

- یاسای ژیان دەڵێت: ئێمه دواجار پاداشتی کارێك کە کردومانە، وەردەگرین!

- له بیرت نەچێت: هەمووکەسێك تەنها جارێك دێتە دنیاوە، ئەگەر بە تۆمارێکی درێژ لە مەینەتیەکانی خۆت بۆ ئەو دنیا بڕۆیت، ئەمە مانای وایە کە: ((خۆت بەم چەشنەت ویستووە))

— له یادت بێت: یەکێك لە مەینەتە گەورەکانی ئێمە، مەیلێکە کە بەردەوام بۆ ڕابردوو هەمانە!

- له بیرت بێت: زەینی تۆ هەروەك پەڕەشوتی ڕزگاربوون وایە و تەنها کاتێك دەکرێتەوە، دەکەوێتە کار!

- له یادت بێت: هەوڵدان بۆ ئەنجامدانی شتێکی مەحاڵ، جۆرێك لە سەیرانە!

- له بیرت نەچێت: خۆش ویستنیش هەروەك پەرستش کردن لە هەمان کاتدا کە کردەوەیەکە، بەهێزێکیش هەژمار دەکرێت کە شیفا بەخش و داهێنەرە!

- سەرنج بدە: کاتێك بە قامکێکت ئاماژە بۆ کەسێك دەکەیت و ڕەخنەی لێدەگریت، باش بزانە سێ قامکەی تر بەرەو لای خۆتە!

- یادداشتی بکە: خۆش ویستن واتە: بەختەوەری خۆمان لە بەختەوەری کەسانی تردا ببینینەوە!

- تکایە لەو کەسانە مەبن کە تێڵایەکیان بەدەستەوە گرتووە و ئامادەی باس و خواس و مشتومڕن!

- یادداشتی بکە: مردن بە شێوەیەکی سروشتی بەرەو لای هەمووان دێت، بەڵام شەهامەتی ژیان نا!

- له یادت بێت: لە ژیان ڕازی بن، چونکە دەرفەتی خۆش ویستن، کارکردن، گەمەکردن و تەماشاکردنی ئەستێرەکان دەدات!

- له بیرت نەچێت: پەیوەندی ئەویندارانە، ئێمە لە بوونەوەرەکانی تر هەڵاوێرد دەکات، بەبێ لە ئامێزگرتنی دراوسێ یاخۆشەویستێك لە نەخۆشخانە ئێمە وەك گیانلەبەران واین!

- دەزانیت ئێمە بۆچی دوو گوێچکەو یەك زمانمان هەیە؟ لەبەرئەوەی زیاتر گوێ بگرین، نەك قسە بکەین!

- بیخەرەمێشکت: ژیانێك کە هەڵەکردنی لەگەڵدایە، نەك تەنها مایەی شانازیە بەڵکو بەسوودترە لە ژیانێك کە بەبێ ئەنجامدانی هیچ کارێکی سودبەخش بەسەر بچێت!

- له بیرت بێت: خەڵك لەیەك شتدا هاوبەشن، هەموویان لەگەڵ یەك جیاوازن!

- له بیری نەکەیت: ئەو ژیانەی بەهیوای سبەینێوە بگوزەرێت، هەمیشە ڕۆژێك لەدواوەیە!

- له یادت بێت: تەنها ئەو کاتەی که مرۆڤ بتوانێت ستایش بکات خۆشەویستی بکات، بەگەنجی دەمێنێتەوە!

— کەسایەتی ئەوانیتر بنرخێنن، دڵنیابن شتێك له ئێوە کەم ناکات!

- کارێك بکەن ئەوانیتریش هەست بکەن که بوونیان پێویستە!

- هەمووان بە ئایدیا باشەکانی خۆت بۆلای خۆت کێش بکە!

- هەوڵبدە! هەوڵبدە! لە بیرتان بێت بای دڵخۆشکەر ڕوو له کەشتیەك دەکات که چارۆکەی بەرز کردبێتەوە!

- لەبیرت نەچێت: شکستەکانی ئێمە زادەی بێ بڕواییمانە بەو هێزانەی له قوڵایی ویژدانماندا شاراوەیە، ئەگەر کامڵ بوونی وجود له خۆماندا هەست پێبکەین و پەی بە نهێنییەکانی ببەین، جیهانێکی لێوان له هێز له خۆماندا دیسان دەدۆزینەوە که هەر بەوەش دەتوانین، شاخەکانیش شوێن گۆڕکێ پێبکەین!

- ئەوانیتر ببەخشن و چاوپۆشی له هەڵەکانیان بکەن بۆ ئەوەی بتوانن ناخی خۆتان له کینه پاك بکەنەوە، بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی که هەوڵی ئازاردانی ئێوەیان داوە عەشق و خۆشەویستی و شادی و بەختەوەری بخوازن!

- ئیرادەی خۆتان بەکەم سەیرنەکەن و ڕستەی((ئەم کارە مەحاڵە!)) لەدەفتەری ژیانی خۆت بسڕەوە تا بتوانیت بەچاوێکی کراوەوە له ئاینده بڕوانیت و لەمپەر و ئاستەنگەکان بەهێزی لێبڕان و سووربوون له گۆڕێدا نەهێڵێت!

- له بیرت نەچێت: ئەگەر ئێوە بەقوڵی بڕواتان بە پرسێك هەبێت، بزانن که ئەوباوەڕە ڕۆژێك له ڕۆژان بەرجەسته دەبێت، ئیدی چ بە ئەنقەست بیری لێبکەیتەوە یا نائاگایانه لەو بارەوە بیربکەیتەوە!

- له بیرت بێت: ئێوە جۆری مردن و کاتی مەرگی خۆتان نازانن، تەنها دەتوانن لەمەڕ چۆنییەتی ژیان و گوزەرانی خۆتان بڕیاربدەن!

- له بیرت نەچێت: مرۆڤ بەپێچەوانەی گیانلەبەرانەوە هەرگیز فێرنەبووە که تەنها ئامانجی ژیانی چێژوەگرتن بێت!

- له یادت بێت: گاڵتەو گەپ بۆ ئەو کەسانەیە که دەیانەوێت شادبن، چێژ له ژیان وەرگرن و هەست بەزیندوێتی بکەن!

- یادداشتی بکە: بەبێ لێبووردن، ژیان دەکەوێتە دەستی بازنەیەکی بێ کۆتایی لە ئازار و تۆڵەسەندنەوە!

- لە یادت بێت: خەونەکان لە خۆمان گەورەترن، چونکە سەنگی مەحەکی خەسڵەتە تایبەتەکانی ئێمەن!

- گەورەترین بەختەوەری کە دەتوانیت هەتبێت، زانینی ئەم مەسەلەیە کە تۆ بەناچاری پێویستت بە بەختەوەری نییە!

- لە بیرتان نەچێت: ئێوە هاتوونەتە دنیا تا سەرکەوتووبن!

— بۆ گەیشتن بە ئامانج سەرەتا دەبێت وەك گڕكانت لێبێت!

- ببە بە گڕکانێکی مرۆیی، گەرموگوڕبە، گەرم هەروەك گەرمی گڕکان!

- پێویستە دانسقە بیت، ئەکتیڤبە و خرۆشیێ، بوونەوەرێکی چالاك و بزۆزبە، بجوڵێ و کەسانیتر بخەرە جووڵە، هەڵقوڵێ، هێزە دەروونییەکانی ویژدانی ناخودئاگات((لاشعور)) بخەرە جووڵە، تا بەکردەوەش بکەویتە جووڵە، خۆت بنوێنە!

— بەختەوەری شتێکی ناوەکییە، نەك دەرەکی، لەم ڕووەوە بەختەوەری ئێمە پەیوەندی بەوەوە هەیە کە هەین، نەك ئەوەی کە هەمانە!

- هیچ کەسێك جگە لەخودی خۆت ناتوانێت، ڕێگە لە سەرکەوتنی تۆ بگرێت!

- لە خۆتدا هێزێکی کێشکردنی دەروونی بهێنەرە کایە، خاڵە بەهێزەکانی خۆت بدۆزەرەوە و بەهێزتریان بکە، لەوانە، جل و بەرگ پۆشین، ڕێ ڕۆشتن، قسەکردن، ئادابی هەڵسوکەوت و پێکەوەبوون!

- مەعریفە لە ڕێی نەزانینەوە بەدەست دێت، کەواتە ئێمە دەبێت پێشوازی بکەین، لەوەی کە نایزانین!

- هەموو بەیانییەك لەگەڵ خۆتدا چپە بکە: من ژیان بەشەوق و تاسەوە دەگوزەرێنم گۆڕانکاریەکانی و ڕەنگەکان و جموجووڵەکانم خۆش دەوێت!

- لەمەی کە دەتوانم بدوێم، ببینم، ببیستم، ڕێ بکەم و گوێ لە موزیك بگرم، هەموو ئەمانە جۆرێکن لەمۆجزە!

- هەوڵبدەین تا دەمارگیرنەبین، چونکە دەمارگیری وەك گلێنەی چاوە، چەند ڕووناکی زیاتر لێی بدات، زیاتر کۆدەبێتەوە!

- من باوەڕم وایە یەکەمین تاقیکردنەوەی پیاوێکی گەورە، خاکی بوونە!

- له بیرت نەچێت: دڵنیابن فەزیلەت کاتێك دەست پێدەکات کە هەرهەموو وجودی خۆت بۆ سوپاسگوزاری یەکلایی کردبێتەوە!

- کاتێك تۆ ئۆباڵی شکستەکانی خۆت دەخەیتە ئەستۆی یەکێکی تر، باش وایە شانازی سەرکەوتنەکانیشت هەر بۆ ئەو بگێڕیتەوە!

- له یادت بێت: بێ بەرهەرمترین ڕۆژی ئێمە ئەو ڕۆژەیە کە پێنەکەنیبین!

- له یادت بێت: بڕیارنەدان، بەجۆرێك بڕیاردانە!

- کەمێك خۆڕاگربە و چاك بزانە کلیلی گشت کارەکان سەبرە، تۆ جوجەڵە بەدان بەخۆداگرتن لەهێلکەوە بەدەست دێنیت، نەك بەشکاندنی!

- جیاوازی نێوان مرۆڤێکی عاشق لەگەڵ ئەو دەمەی کە عەشقی نەدەناسی، هەمان جیاوازییە کە لە نێوان دوو چرادا هەیە، یەکێکیان ڕووناك و ئەویتریان خامۆش!

— لەزەینی خۆت دا یادداشتی بکە: نیگەرانی هەرگیز هیچ شتێك لەخەمی سبەی کەم ناکاتەوە، بەڵکو تەنها شادومانی ئەمڕۆ لەناو دەبات!

- یەکەمین هەنگاو بەرەو زانست ئەمەیە کە بزانین، نازانین!

- له یادت بێت: ئەوین ئەو شتە نییە کە هەستی پێدەکەیت، بەڵکو ئەو شتەیە کە بەکردەوە دەیکەیت!

- له یادت بێت: بەخشین ئەو دەمە ئاسان دەبێت کە ئێمە بتوانین ئەوانیتر بناسین و دان بنێین بەلاوازیەکانی خۆماندا و ئەمەی کە ئێمەش شیمانەی هەڵەکردنمان هەیە!

- ئەوینی ئێمە نابێت بەتەنها ووشەیەکی جوان و پەیڤێکی ناسك بێت، بەڵکو دەبێت بەکردەوە و نیازپاکی بێت!

- کاتێك ڕووبەڕووی کێشەیەك دەبنەوە، سەرتان هەڵبڕن و بڵێن من لەتۆ گەورەترم، ناتوانیت بەسەرمدا زاڵ بیت!

- باڵندەی بەهەشتی تەنها لەسەر دەستێك دەنیشێتەوە کە دەستدرێژی نەکات!

- له بیرت بێت: ئەوین هەمیشە شیاوی متمانەیە، بەڵام خەڵك وانین!

- هەموو هەفتەیەك بەخۆت بڵێ: بەختەوەری دەرەنجامی بەدەستهێنانی ئەو شتە نییە کە نیمانە، بەڵکو زۆرتر ناسین و نرخاندنی ئەو شتانەیە کەهەمانە!

- سەرنج ! سەرنج! ئەو بوێری ئەوەی هەیە گەمژەیەك بێت و ئەمەش یەکەمین هەنگاوە بەرەو عەقڵ!

- لە بیری مەکە: ترس لەژیان، نەخۆشی سەدەی بیستەمە!

- لە یادت بێت: ئاستەنگەکان ئەوشتە ترسناکانەن کە هەرکاتێك تۆچاوەکانت لە ئامانج کەلابکەیت، ئەوان دەبینیت!

- لە بیری نەکەیت: وتنی((نەخێر)) مانا بە((بەڵێ))دەبەخشێت!

- لە یادت بێت: هیچ ڕۆژێك لە ئەمڕۆ بە ئەرزشتر نییە!

- میهرەبانی و هۆش هەمیشە ئێمە لەچاڵ و داو و تەڵەزگەکان قوتارناکات، ڕێگەیەك بۆ دوورخستنەوەی مەترسی لە پەیوەندیە مرۆییەکان بوونی نییە!

- نەمری لەدڵی کەسانێکدا دوای ئێمە دەژین، ئێمە بەزیندوویی دەهێڵێتەوە!

— لە بیرت نەچێت: دەرفەت بە غەنیمەت بزانە، تێکڕای ژیان دەرفەتێکە، مرۆڤێك کەپێش دەکەوێت، دیارە کەسێکە شەیدای ئەنجامدان و ڕیسك کردنە!

- هەرچەند ئێمە لە پێناو دۆزینەوەی جوانی بۆ سەرتاسەری جیهان گەشت دەکەین، بەڵام دەبێت ئەوەمان لەگەڵ خۆدا هەبێت و ئەگینا جوانیمان چنگ ناکەوێت!

- لە یادت بێت: لێبووردنی هەرکەسێك بە ئەندازەی ئەوینی ئەوە!

- **قبوڵی بکە هەندێ کات دەبێت کەمێك ناشی و ساویلکە بیت!**

- لە بیرت نەچێت: ڕێگەی خۆش ویستنی هەرشتێك، دەرك کردنی ئەم ڕاستیەیە کە ڕەنگە، لەدەست بچێت!

- ڕۆژێك کە خۆرئاوابوونی دەبینیت، ئەو ڕۆژە بە بەسەرچوو لەقەڵەم بدە!

- هەندێ کەس بەهۆی بەدبەختیەوە زایە دەبن و هەندێکی تر لەبەر ئەمە تەواو سەرکەوتوو و بەختەوەرن!

- لە یادت بێت: خوداوەند سەیری مەدالیاو پلەی تۆ ناکات، بەڵکو برین و کەسەرەکانی تۆ، سەرنجی خوداوەند ڕادەکێشێت!

- ئەوەی ئێمە بەخۆمان دەناسێنێت، مەینەت و کوێرەوەریە!

- هەرکاتێك توورە دەبیت، بەر لە ئەنجامدانی کارێك یا قسەیەك تا ١٠ بژمێرە!

- لە بیرت نەچێت: لەسەرجەم ئەوانەی دەیپۆشن، ئاکارتان گرنگترە!

- بۆ گەیشتن بەئامانجە باڵاکان دەبێت بەجۆرێك ژیان بەسەر ببەیت وەك بڵێیت بە تەمای مردن نیت!

- بەختەوەری و سەرکەوتن، ڕۆڵەی دلێری و بوێری یە!

- له بیرت نەچێت: سەرکەوتن، خەڵاتی کەسێکە کە پێشوازی لە شکست و سەرلەنوێ دەسپێکردنەوە دەکات!

- بۆ دڵێکی تاسەمەند، هیچ شتێکی مەحاڵ بوونی نییە!

- چەمکی چڕبوونەوە ئەمە دەگەیەنێت کە زەین، بەردەوام سەرنجی لەسەر پرسێك بێت!

- یادداشتی بکە: بەختەوەری سێ نهێنی هەیە: باوەڕ بەخودا — متمانە بەخۆبوون — هەوڵدانی سەرەمرِ!

- لە یادت بێت: شەهامەت کەوتۆتە نێوان ئازایەتی و ترسنۆکی!

— بیخەرە مێشکت: ئەوانە دەتوانن، کە خۆیان بەتوانا دەزانن!

- له بیرت نەچێت: تۆ گەوج نیت! مەگەر لەیەك حاڵەتدا، هەستی پەیجۆریت بکوژێتەوە!

- بەجۆرێك ڕەفتاربکە وەك بڵێیت بەردەوام لەژێر چاودێری دایت!

- یادداشتی بکە: وشەیەکی ئەفسوناوی شەش پیتی کە تۆ بە هەموو ئارەزووەکانت دەگەیەنێت **(خ ...و...ا...س...ت...ن)!**

- تەنها کەسە ترسنۆك و شەرمنەکان لە شکست خواردن، نائومێد دەبن و ئابڕویان دەچێت!

- یادداشتی بکە: هەر ئەوە دەبین کە بڕوامان هەیە، دەبین!

- **ئەگەر بڕوات بەسەرکەوتن هەبێت، دڵنیابە سەردەکەویت!**

- دەبێت بزانیت کە بەڕاستی لە ژیاندا، گەیشتن بەچ ئامانجێکت لەبەرچاو گرتووە!

- لەیادت بێت: دەبێت بە چەشنێك بڕوات بەئامانجەکەی خۆت هەبێت، کە هەر نرخێك بدەیت بۆ گەیشتن پێ ی!

- بۆ هەبوونی متمانە بەخۆبوون، بچۆرە بەردەمی ئاوێنە و لەگەڵی خۆت دا بەدەنگی قایم بدوێ و پێبکەنە، مرۆڤە سەرکەوتووەکان بەمجۆرەیان کردووە!

- لە بیرت نەچێت: بەدڵنیاییەوە بیربکەرەوە، ئەمە هێز، سووربوون، متمانە و توانا، بە بیرکردنەوەکەتان دەبەخشێت!

- لە یادت بێت: بەمتمانە و بڕوابەخۆبونەوە قسەبکە تا ئەوانیتر باوەڕت پێ بکەن!

- بەمتمانە بەخۆبوونەوە کاربکە، بەم جۆرە سەرجەم کردەوەکانتان بە هێزو یەکلاکەرەوە دەبیت!

- یادداشتی بکە: هزرە ژەهراویەکان بکەنە دەرەوە لە ئاڵۆزی و دڵەڕاوکێ — کینەو نەفرەت — ڕژدی و ئێرەیی!

- له یادت بێت: کانیەك بە کە ئافەرین و ڕێزی لێ هەڵبقوڵێت و دەوروبەرەکانت لەم هەستە جوانە تێراوبن!

- له بیرت نەچێت: دەستخۆشی و ڕێزلێنانێك کە بەزمان دەرت نەبڕیوە، وەك دیاریەك وایە پێشکەش نەکرابێت!

- یارمەتیدەربە تاکو ئەوانیتریش خۆیان بۆ کۆمەڵگا بەسودبەخش بزانن!

— ئەو کەسانەی کە هەست بە ئەوین و ئاسایش دەکەن، زۆر کەمتر لەوانیتر دوچاری نەخۆشی و کارەسات دەبن!

- له بیرت بێت: بەشێك له نەخۆشیەکانی ئێمە لەبەرئەوەیە کە چاوەڕێی دەکەین!

- لەیادت بێت: بیرو ئایدیای شاد و تەندروستت هەبێت، خۆت بە تەندروست وێنابکە تا بەمجۆرە بمێنیتەوە!

- له بیرت نەچێت: بەختەوەری و نەبوونی بەختەوەری ئێمە، ئاکامی بیرکردنەوەی ئێمەیە!

- بیخەرەمێشکت: لەبیرت نەچێت: بۆ هیچ کام له ئێمە گرەنتیەك بوونی نییە کە سبەینێش هەر لەم دنیایەدا بین!

- یادداشتی بکە: پەڕاموچەو ڕەنگ لەبەردەستی تۆدایە، وێنەی بەهەشت بکێشەو پاشان بچۆرە ناوی!

- پێداویستی ژیانێکی شاد، گەڕانە بەدوای جوانییەکان و چاکەکاندا، یەکێك دڵڕفێنی دیمەنێك دەبینێ، ئەویتر چڵکنی پەنجەرە!

- لەهەر شتێك کە هەڵدێیت، بەرەو لای ئەو کێش دەکرێیت!

- له بیرت نەچێت: ژیان هێندەش جدی نییە، وەرن گاڵتە و گەپ بەجدی وەربگرین!

- گرفتی ئێمە ئەمەیە کە هەردەم مرۆڤە سەرکەوتووەکانمان لەبەر خاتری سەرکەوتنەکانیان بیردەکەوێتەوە، نەك لەبەر خاتری تێکشکانەکانیان ئێمە ئەدیسۆنمان دێتەوەیاد لەبەر ئەو یەك گڵۆپە کارەباییە کە ڕێك ئیشی کرد، نەك لەبەر ئەو هەزارەها گڵۆپەی تر کە سووتان و ئاکامیان نەبوو!

- ئەگەر هەرگیز خەونێکت نەبووە، کەواتە هیچ کاتێك خەونێك نابێت کە ببێتە واقیع!

- زەینی تۆ وەك موگناتیس وایە، بیرکردنەوە له داخوازیەکانی خۆت درێژە پێبدە تا دەستت پێیان ڕادەگات!

- له یادت بێت: جەختت لەسەر ئەوە بکەرەوە کەهەتە، چێژ لەبوونی وەرگرە و نیگەرانی لەدەستدانی مەبە!

- لە بیرت نەچێت: کاتێك دەمت دەکەیتەوە کە قسەیەکی ئەرێنی و بنیات نەرت بۆ وتن هەبێت!

- بەدبەختی پێگەیشتوویی نمایان دەکات و بەختەوەریش دەیشارێتەوە!

- لە یادت بێت: ڕازی شادومانی لە ژیاندا، ئەنجامدانی ئەوەنییە کەحەزمان لێیەتی، بەڵکو خۆش ویستنی ئەوەیە کە ئەنجامی دەدەین!

- لە بیرت نەچێت: ئەندێشە و وێنە زەینییەکانی ئەمڕۆتانە کە ئەزموونەکانی سبەینێ، هەفتە، مانگ، و ساڵەکانی ئایندەی تۆ دەنەخشێنن!

- لە یادت بێت: هەرکاتێك داوەری یا ڕەخنەیەك دەگریت، وزەیەك بۆ دەرەوەی خۆتان سەرڕێژ دەکات کە دواتر بۆلای خۆتان دەگەڕێتەوە!

- هەموو بەیانییەك لەبەرخۆتەوە بڵێ: من شایستەی سەرجەم باشیەکانم، من شایستەیی لێهاتنم هەیە، من شایستەیی شادبوونم هەیە، من شیاوی ئەوینی خوداییم!

- بیخەرەمێشکت: هەنووکە لەگەڵ کەسانی بەساڵاچوودا چۆن هەڵسوکەوت دەکەیت سەرنج بدە، ئەوەی ئەمڕۆ لەخۆتەوە بەرامبەر ئەوان پیشانی دەدەیت، لەدەمی پیریدا بۆلای خۆت دەگەڕێنرێتەوە!

- لە بیرت نەچێت: تۆ کەسێکی گرنگ و بەنرخی و بەردەوام ئەم بۆچوونەت هەبێت!

- لەبەرخۆتەوە چپە بکە: من مرۆڤێکی بەڕێز و ناوازەم بوونەوەرەکان منیان خۆش دەوێت!

- ئەوەی لە ژیاندا ڕوودەدات، هەمان ڕەنگدانەوە و دەرکەوتەی ئەندێشەکانی دەروونی ئێمەیە!

- لە یادت بێت: بۆ شادبوون لە ژیاندا لە ڕق وکینە دوورکەونەوە!

- هەموو بەیانییەك بخوێنەوە: ئەمێستا ژیانی دڵخوازی خۆم دەخولقێنم و ئەمڕۆ شادومان و کامڕەوا و بەتوانام!

- هەمو سپێدەیەك بڵێ: ئەمڕۆ چاوەڕێی باشترینم!

- دڵنیابە کە لە ژیانتدا، شایستەیی باشترینت هەیە!

- ئەوەی دەتەوێت کە لە ژیانتا، بسڕێتەوە، لە لیستێکدا پۆلێن بکە!

- ئەوەی کە سوپاسگوزاریان لەسەر دەکەیت، لە لیستێکدا پۆلێن بکە!

- لە بیرت نەچێت: هەموو ئەوەی بەزاردا دێت، دەبێتە کردەوە، هەر شتێك بەزمان دەری ببڕیت، لە کردەوەکاندا ڕەنگدانەوەی دەبێت!

- کاتێك ڕەخنە لە خەڵك و بارودۆخ و هەلومەرجێك نەگریت، سەرنج ڕاکێش بوونی خەڵك و خۆمان لەدەست نادەین!

- خۆشەویستی دارای شەبەنگێکی بەهێز و تەوژمێکی گەورەیە کە دەستبەجێ هەستی پێدەکرێت، ئەودەمە هەلومەرجەکان وەڵامی ئەرێنیی خۆشەویستی دەروونی تۆ دەدەنەوە!

- لە یادت بێت: سەرەتا دەبێت تێبگەیت((هەژاری))فەزیلەت نییە، گوناهە!

- لە یادت بێت: هەمیشە بیر لەوە بکەوە کە دەتەوێت، نەك ئەوەی کە لێی بێزاریت!

- لە یادت بێت: کاتێك ئێمە بگۆڕێین، ژیان گۆڕانی بەسەردا دێت!

- کەسێك بە ڤیلۆن ژەنێکی بەناوبانگی وت: ئامادەم تەواوی ژیانم دابنێم بۆ ئەوەی بتوانم وەك تۆ ڤیلۆن بژەنم، ڤیلۆن ژەنەکە زەردەخەنەیکی کردو وتی: منیش هەر ئەو کارەم کردووە!

- هەمیشە لەمەڕ بارودۆخی خۆت بەشێوەیەکی ئەرێنی بیربکەوە!

- هەمیشە بەباشی باسی خۆت بکە، لەپەسا ژیان بەو جۆرە وێنابکە کە دڵخوازی تۆیە تا لەم ڕێیەوە نموونەی هەڵسوکەوتی ئەرێنی بۆلای خۆت کێش بکەیت!

- لە بیرت نەچێت: ئەو کتێبانەی لەبواری سەرکەوتن دا نووسراون بەتاسەوە بیانخوێنەوە، لە دەربڕینی ئەرێنی کەڵك وەربگرەو کاتەکانت لەگەڵ کەسانێکدا بەسەرببە کە بتوانیت شتێکی نوێیان لێ فێرببیت!

- لە بیرت نەچێت: جیهان ڕەنگدانەوەیەکە لەخۆمان!

- ئامانجی تەواوی چارەسەریە دەروونییەکان گۆڕینی وێناکردنێکە کە ئێمە لەمەڕ خۆمان هەمانە!

- بیخەرەمێشکت: گوناهکارت خۆش بوێت، بەڵام لە گوناه هەراسان بە!

- هەمیشە لە یادتان بێت: کە ئەمە تەنها جەستەیەکە کە بەئێمە دراوە، وەرزش بکەن و جەستەی خۆتان بەپاکی و چوست و چالاکی ڕابگرن!

- لە یادت بێت: هەر بیرێك کە بە مێشکی تۆدا ختوورە دەکات، لە چاوتروکانێکدا کاریگەری لەسەر پێکهاتەی کیمیایی جەستە بەجێ دێڵێت، وایدابنێ لەسەر بەرەو خوارکەیەکی ڕێگایەکدا لۆریەك لە پرێکدا بەرەو ڕووی تۆ دێت، چ هەستێکت هەیە؟ کەواتە بیری باش بخەرەمێشکتەوە!

- هەمیشە لە کەسانی فرەچاوەڕوانی، بۆڵەبۆڵ کەرو پاسیڤ دوور بکەوە!

- لە بیرتان بێت: گرنگترین شت، نیاز و مەرامێکە، کە لەپشت داد و ستاندنەکانتانەوەیە!

- چەندە زیاتر ببەخشیت، زیاتر وەردەگیرت، چونکە هەرشتێك لەژیاندا بەهای هەبێت تەنها ئەوەدەمە زیاد دەکات کە ببەخشرێت!

- باشترین ڕێگە بۆگەیشتن بە ئامانجەکەت، یارمەتیدانی ئەوانیترە لەپێناو گەیشتن بەئامانجەکانیان!

- کاتێك دەست دەدەیتە هەڵبژاردنێك، ئەم دوو پرسیارە لەخۆت بکە، ١- دەرەنجامەکانی ئەم هەڵبژاردنە چی دەبێت؟ ٢- ئایا بۆ من و دەوروبەرەکەم سەرکەوتن و بەختەوەری بەباردێنێت؟

- لە یادت بێت: سەرنجدان، وزە دەبەخشێت و نییەت، دەگۆڕێت، سەرنجی خۆت بۆلای هەرشتێك ڕابکێشیت، لەژیانتانا بەهێزتر دەبێت!

- خواستی خوداوەند لە ئێمە ئەمەیە کە بەردەوام لەخۆمان بپرسین: چۆن بتوانین خزمەت بە مرۆڤایەتی بکەین!

- کەسێك کەوا هەست بکات بەتوانایە، دواجار پێگەی خۆی دەدۆزێتەوە!

- لە یادت بێت: گەورەترین توانا، شیاوی متمانە بوونە!

- لە یادت نەچێت: لەڕێی پلەکانەی پێچاوپێچەوەیە مرۆڤ بەنهۆمی باڵەخانەی سەرەوە دەگات!

- لە بیرت نەچێت: بەهەمان شێوە کە گەوهەر بەبێ سواندن زاخاو نادرێت و نابریسکێتەوە، مرۆڤیش بە ڕوبەڕوبونەوەی دژواریەکان ئاودەدرێت و ئەزموون پەیدا دەکات!

- نایابترین بەردە گرانبەهاکان لەسۆتێنەرترین کورە بەدەست دێن، ساماڵ ترین ئاسمان لەدوای قورسترین زریان، و باشترین مرۆڤ لە . . . ؟ (خۆتان بیلێن)

- تائەو جێیەی دەتوانیت ئامۆژگاری و ڕێنمایی کەسێك بکە، ئەگەر بێ سوود بوو، ئەم ئەرکە بخەرە ئەستۆی تاڵی و سوێری و تەنگ و چەڵەمەکان!

- بەخۆت بڵێ: ئەوەی من نەکوژێت، بێگومان دەبێتە مایەی زیان پێگەیاندنم!

- لە بیرت نەچێت: بەرلەوەی داوات لێبکرێت، پەندو مۆچیاریەکانی خۆت مەخەرە ڕوو!

— گوێ بگرە: ((ڕێگا)) دەڵێت: ئێمە بۆ کەسێك کە بەهەنگاوی دامەزراوەوە بۆ پێشەوە دەڕوات خۆمان دەکەینەوە!

- لە یادت بێت: ناوبانگ خوازی، واتە داینەمۆی سەرەکی گشت پێشکەوتنەکان!

- پشوو درێژیت بپارێزە تا بەسەر هەمووواندا زاڵ بیت!

- هەر ڕوداوێك سەرەتا بەوێنەی خەونێکە، پاشان دەڕوات!

- مایەی پەژارەییە، هەندێك لە ئێمە بەبێ هۆ خەمبارین، بەڵام بۆ شادمان بوون، بێگومان داوای بەڵگە دەکەین!

- دەمەوێت بەشادمانی بە ئامانج بگەین، نەك ئەوەی سەرەتا بەئامانج بگەین و ئەو کات شادومانی بکەین!

- لە بیری نەکەیت: زۆر کەس ئەم بۆچوونە هەڵەیان هەیە کە پارە مایەی زێدەمەسرەفی، لادان، خراپەکاری و بێ ڕەوشتیە، تکایە تۆ لەوانە مەبە!

- لە یادت بێت: ڕۆژێك ئەم ڕەفتارەی ئەمڕۆت بیردەکەوێتەوە و پێکەنینت دێ!

- لە بیرت نەچێت: ئەوە زەینی ئێمەیە کە شەڕ دەگۆڕێت بۆ خەیر و خەم و شادی و هەژاری و سەروەت و سامان دەئافەرێنێت!

- هەرگیز ئاریشەکان مەدەنە پاڵ کەس، کێشەو گرفتەکان بۆ دەستخستنی ئەزموون لەبەرچاوبگرن و بە کەڵك وەرگرتن لەم ئەزموونانە، ڕێی خۆتان بەرەو ئامانج، بکەنەوە و لەبەرخاتری بوونی کێشەکان سوپاسگوزاربن!

- لە یادت بێت: خوخدە یا باشترین خزمەتکاری ئێمە یا خراپترین ئاغا!

- زۆرێك لە ئێمە((لەبارێکی خراپدا))م بەئاسایی دەزانین، بەڵام بۆ((خۆشحاڵ بوون)) دەبێت هۆکارێکمان هەبێت!

- لە یادت بێت: دڵنیابن لەپشت گشت گرفتاریەکانەوە حیکمەتێك هەیە، هەر پێشهاتێك لەژیاندا ڕوودەدات بەڵگەو مەرامێکی هەیە!

- لە بیری مەکە: بە هەستی سوپاسگوزاریەوە ژیان بگوزەرێنە!

- لە یادت بێت: ڕەمزی شادومانی، بەخشندەیی یە!

- زانین بەس نییە، دەبێت بەزانینەکانی خۆت کار بکەیت!

- ئەگەر ئەو کارانەی توانای ئەنجامدانیمان هەیە، ئەنجامان دەدا، خۆمان بەڕاستی سەرسام دەبووین!

- لە بیرت نەچێت: ڕێگاچارە گەورەکان کەسانێك دەستی پێدەکەن کە هەنگاوی بچووك بەڵام بەردەوام هەڵدەگرن!

- زاڵ بوون بەسەر کێشەکاندایە کە کەسێتی مرۆڤ دروست دەکات!

- لە یادت بێت: هەوڵ مەدە بوونەوەرێکی کامڵ بیت، تەنها نموونەیەك بە لە مرۆڤێکی باڵا!

- دوودڵ مەبە! هەر چرکە ساتێك لە ژیان، مەعریفەی ئێمە لەمەڕ حەقیقەت دەخرێتە بۆتەی تاقیکردنەوەوە!

- لە بیرت نەچێت: هۆکاری کەم ڕوویی، بیری هەڵە، خۆ بەکەم زانین لەخۆت دوورخەوە!

- بڕوات بەخۆت هەبێت تاببینیت دەسەڵاتی پەروەردگار بە چ شێوەیەك ئاواتەکانتان دێنێتە دی!

- لە بەرخۆتەوە بڵێ: لەم ساتە بەدواوە سەرکەوتن بۆمن دەبێت!

- لە بیرت نەچێت: لە کێشمەکێشی ژیاندا، خوداوەند بەوێنەی یارێکی بەسۆز و ڕێنمایەکی بێدەنگی خۆت لەبەرچاو بگرە!

- هەموو شەوێك بڵێ: من مرۆڤێکی گەشبین و ئومێدەوارم کە هیچ کینە و ڕژدیەکم بەرامبەر کەس نییە، ترس و دڵەڕاوکێ لەخۆم دوور دەخەمەوە لەبری ئەوە شوێنەکەی بە هیوا و متمانە بەخۆبوون پڕدەکەمەوە!

- لە یادت بێت: ئاڕاستەکردنی ئیرادە بە ڕێڕەوێکی ڕاستدا، بەیەکەمین مەرجی سەرکەوتن هەژماردەکرێت!

- ڕۆژانە لەبەرخۆتەوە بڵێ: من بۆ دەوڵەمەند بوون، پشت بەمرۆڤ و هەل و مەرجەکان نابەستم، سەرچاوەی دەوڵەمەند بوونی من خودایەو ئەمێستا لەڕێگە تایبەتەکانی خۆیەوە دەوڵەمەندی و فەڕو بەرەکەتی خۆی بەمن دەگەیەنێت!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: خودا تاکە سەرچاوەی ڕزق و ڕۆزی منە!

- دەبێت خۆتان لەشەڕی ئەوەی کە ناتانەوێت، دەرباز بکەن تاوەکو جێبکەنەوە بۆ ئەوەی دەتانەوێت!

- ئەگەر بە ئەندازەی پێویست سەرنج بخەیتە سەر ئامانجێك، بێگومان بەدەستی دێنیت، بەردەوام لەزەینتانا ئامانجێکی دیاریکراوتان هەبێت و لەسەر کاغەز بینوسن، هەرگیز بەبێ ئامانج بۆ ئەملا وئەولا تیر نەهاوێژیت!

- ئەگەر دەتزانی بڕوابوون بە خراپە، چی بەسەر تۆ دێنێت، دەستبەجێ مێشکت لەهەموو باوەڕێکی نەرێنی پاك دەکردەوە!

— ئەگەر نەزانیت چیت دەوێت و ئامانجێکی دیاریکراوت نەبێت، زەینتان دۆخ و هەلومەرجی ئاڵۆز بەرهەم دەهێنێت، هەر بۆیە، ژیانی کەسە بێ ئامانجەکان لێوانە لە ئاڵۆزی و پەرێشانی!

- ڕۆژانە لەسەری کاتژمێرێکی دیاریکراو دابنیشە و ئەوەی کە بە بەخششێکی گەورەی دەزانیت، بینووسە، بە ئەنجامدانی ئەم کارە بەرهەمێکی باش بۆ خۆت بەدی دێنیت، تاقیبکەرەوە ؟!

- لیستێك لە داواکاریەکانی خۆت ئامادە بکەو بەرواری بۆ دابنێ، بەڵام مەهێڵە کەس لێی ئاگادار بێت!

- لە یادت بێت: مرۆڤی دڵاوا، بەختەوەر دەبێت، هەرکەسێك کەسانی تر تێرئاو بکات، تێرئاو دەبێت!

- شلەمەنییەك کە جەستەتان پێکدێنێت لێوانە لە هەست و دەسەڵاتێك کە خۆراك بە ئەندێشەتان دەگەیەنێت، کاتێك ئەندێشەی باڵا لەمێشکتانا گەڵاڵە بکەیت، هەندێ جار لە خێرایی چاکبوونەوەی جەستەتان یا تەندروستیەکی درەوشاوە سەرسام دەبیت!

- هەر جۆرە نەخۆشیەك لە جەستەدا، هێمای جۆرێك لە پۆخڵییە لە زەیندا، هەرگیز لەبەر پاکی و چاکیەکانتان نەخۆش ناکەون، نەخۆشی نیشاندەری بێ ئۆقرەیی و شێواوی زەینە!

- لە بیرت نەچێت: ڕاست بیرکردنەوەی دروست، گەورەترین شێوەی سەرفرازیە و تەندروستی بەباردێنێت!

- بەو جۆرەی کە مرۆڤ لە دڵی خۆیدا بیری لێدەکاتەوە، جەستەش بەهەمان شێوەیە!

- لە یادت بێت: ئەگەر مرۆڤ بە ئەندێشەیەکی چەپەڵەوە بدوێت یا کاربکات ئازاری بەدوادادێت!

- لە یادت ێت: بۆ گەیشتن بەئارامی، هەر جۆرە تانەو تەشەر و گلەیی و سکاڵایەك لە گوفتارتانا مەهێڵن!

- مرۆڤەکان کاری نادروست ئەنجام دەدەن، چونکە نادروست بیردەکەنەوە!

- لە یادت بێت: کاتێك لە کەسێك یا ڕەوشێك بێزاریت، بە ئەڵقەیەکی سۆزداری کە لە پۆڵا تۆکمەترە، بەو کەسە یا ئەو دۆخەوە پەیوەست بە!

- لە یادت بێت: ڕازی شادومانی ئەوەیە کە هەرگیز شەوێك بەم خەیاڵەوە سەر نەخەیت سەر سەرین کە لە گۆشەیەکی ئەم جیهانەدا لەگەڵ کەسێکدا دوژمنایەتیت هەیە،!

- وریا بە هەر قسەیەك کە بەزاردا بێت، بەگوڕوتینێکی زۆرەوە بۆ پێشەوە دەچێت، وتەی چاك لێوانە لە وزەی ژیانی و ساغڵەمی و بەختەوەری!

- هەر ئەندێشەیەك بەمێشكتا گوزەر بكات، هێزێكی تایبەتی هەیە، هەر پەیڤێك كە بەزارتانا بێت لەسەراپای جەستەی تۆدا، لە تاكە تاكەی ڕیشاڵەكانی زەین و هەستی و بونتانا كۆمەڵە تەوژمێك دروست دەكات!

- سەرنج بدە: ڕەخنە دەبێتەمایەی ڕۆماتیزم، وشە ناهەماهەنگ و ڕەخنە ئامێزەكان خوێن ژەهراوی دەكەن و ئەم ژەهرەش لەجومگەكانا دەنیشێت، نەبوونی بەخشش و بەخشندەیی، گەورەترین هۆكاری نەخۆشیە، چونكە ڕەقبوونی خوێنبەرەكانی لێدەكەوێتەوە و جگەر ڕەق دەكات و زیان بە بینایی دەگەیەنێت!

- هەموو بەیانییەك لەبەردەم ئاوێنەدا ڕابوەستە و بەدەنگی بەرز بڵێ: من مرۆڤێكی بەهێزم، دڵخۆش، شادومان، ئومێدەوار، بەختەوەر، هاوسەنگ و خێرخوازم، ناهێڵم ترس رووبكاتە دڵم و بەسەر تەوژمە خرۆشان و سەرشێتەكانی ژیاندا دەگوزەرێم و قورسترین زریان لە ئاست مندا سەر نەوی دەكات!

- لە بیرت نەچێت: مرۆڤ وەك پاسكیل وایە كە ئەگەر كێشەكان سواری نەبن، هاوسەنگی تێكدەچێت!

- لە یادت بێت: هەمیشە بڕوات بە ئاكامی گوفتار و كردەوەكانی خۆت هەبێت!

- لە یادت بێت: خووە چاكەكان هەروەك خووە خراپەكان دوای مەشقكردن سەرهەڵدەدەن!

- هیچ كاتێك: هیچ كەسێك بانتر لەخۆت دامەنێ!

- بەوپەڕی تواناتەوە هەوڵبدە لەو كەسانە خۆشبیت كە لە ڕابردوودا خراپەیان بەرامبەرت كردووە!

- لە یادت بێت: هاوڕەنگی كۆمەڵ نەبیت! قبوڵی بكە كە تەنهایت!

- ئاگاداری! ئاگاداری! خوانی دڵی خۆت بۆ هەمووان والا بكە!

— دەزانیت بۆچی منداڵان ساناتر لەگەڵ یەكدی دا پەیوەندی بەرقەرار دەكەن؟

- ڕێك لەبەر ئەوەی چاوەڕوانی كەمتریان لەیەكتر هەیە و دەربارەی ڕەفتار و قسەكانی خۆیان یا لایەنی بەرامبەر خەریكی شرۆڤە و بیركردنەوە نابن، هەربۆیە پەیوەندیەكانیان سادەتر، گەرموگوڕتر و شادومانترە، وەرن لە منداڵانەوە فێربین!

- لە یادت بێت: ڕەمزی ئارامی دەروون و سەربەخۆیی ڕاستەقینەی تۆ لەوەدایە كە خۆت لە كۆت و بەندەكانی چاوەڕوانی قوتاربكەیت!

- بۆ ئەوەی بە ئاسوودەیی بژیت: ئەوانیتر بەهەمان شێوەی كە هەن، قبوڵ بكە!

- له بیرت نەچێت: چەند چاوەڕوانیت کەمتر بێت، ئاسوودەتر ژیان دەگوزەرێنیت!

- بیخەرەمێشکت: دنیا وەك پردێکە، بەسەری دا تێپەڕە، بەڵام لەسەری دا خانوو دروست مەکە!

- له یادت بێت: کاتێك بەتەواوەتی خۆت تەسلیمی خودا دەکەیت، له هەر جۆرە خەمڵاندنێك دەربازدەبیت!

- **له یادت بێت: بڕیار وەك ماسی وایە، گرتنی ئاسان و ڕاگرتنی گرانە!**

- فێری بێدەنگی بە، چونکە له بێدەنگیدا قسەیەك دەبیستیت کە بەتەنها دەتوانێت گشت گومان و پرسیارەکانی ئێمە کۆتایی پێ بێنیت!

- بێدەنگی فێربە تاخودایەك کەزاری بەتۆ بەخشی، لەگەڵ تۆ بدوێت!

- ئەمڕۆ هەر ئێستا پرسیار لەخۆت بکە، بۆچی نیگەرانی سبەینێ بم؟ ئەو کەسەی کە بەدرێژایی تەمەنم چاودێری منی کردووە، ئایا سبەینێ چاودێری من ناکات!

- **هیچ کاتێك خۆت بە ئەوانیتر بەراورد مەکە، چونکە دوچاری لەخۆبایی بوون یا لاوازی دەبیت!**

- لێبگەڕێ ژیانت، سادەیی، دڵسۆزی، خاکیبوون، خۆشەویستی، خزمەت، لەخۆبردوویی و بەخشین بێت!

- له بیری نەکەیت: ئەگەر پەنا ببەیتە بەر داوێنی نیلوفەرئاسای خوداوەند، لەوێ جوانی، خۆشی و ئارامی ڕاستەقینە دەدۆزیتەوە!

- له یادت بێت: کەسێك کە لەسەر زەوی ئەستێرەیەك نەبینێت، هەرگیز لەئاسماندا نایدۆزێتەوە!

- له بیرت نەچێت: عەشق واتە دەستبەرداربوونی ترس!

- ئێمە شتێك نین جگە له بیروباوەڕەکانی خۆمان!

- فێربووم، هەر شتێك کە بە ئەوانیتری دەدەم، لەڕاستیدا بەخۆم دەدرێت!

- باوەڕبکە، هەموو ئەوەی کە ئەمڕۆ ڕوودەدات، پێشتر داوات کردووە!

- وریابە! تاهەمیشە له کۆڵانی باخەگوڵاوی و سامالەکانی ڕۆحی خۆت دا هەنگاو هەڵبگریت و تەنها فەرموو له هاوڕێیانێك بۆ سویتی دڵی خۆت بکەیت کە جگە لەچاکەی تۆ هیچیان نەوێت!

- دڕدۆنگ مەبە! ئەگەر بیرتان پاك و ژیرانەبێت، کردار و ڕەفتاریشتان هەروا دەبێت!

- له یادت بێت: هەر مرۆڤێك مەخلوقی بیر و ئایدیاکانی ڕۆحی خۆیەتی!

- هەموو بەیانییەك بڵێ: تەنها ئەوە کە ڕزگارکەر و مایەی سەرفرازیە و حزوری ئەوە کە ڕێگەچارەی حل کردنی هەر مەتەڵێك دەڕەخسێنێت!

- دنیا هەمان بەها بۆ تۆ قایل دەبێت کە تۆ لەزەینی خۆتدا بۆ خۆتت داناوە!

- له یادت بێت: دڵی ئادەمیزاد لە میوەی دەمی پڕ دەبێت و لە بەرهەمی لێوەکانی تێردەبێت، مردن و ژیان لە دەسەڵاتی زمان دایە!

- ئەگەر ئەندێشە و گوفتارەکانی مرۆڤ لێوان لێوبێت لە سوپاس و سەناو ستایش و خاڵی بێت لە گازندە و سەرکۆنە، بێگومان تەندروستی و تەڕو پاراوی زێدەتر ئەزموون دەکەیت!

- **له بیرت بێت: یەکەمین بەشی باوەڕ کە خەڵك لە دەستی دەدەن، باوەڕبەخۆبونە!**

- له یادت بێت: سوپاسگوزاری لە پەرێشانی و گوشاری دەروونی کەم دەکاتەوە و چارە دەکات!

- لەبیرت نەچێت: گشت سیستەمەکانی چارەسەرکردن، شادومانی بەکاریگەرترین فاکتەری گەڕانەوەی ساغلەمی دەزانن!

- له یادت بێت: ئەگەر گیرۆدەی کێشەی دارایت، ڕەنگە ناسوپاس و ڕەشبین بوویت، هیچ شتێك خێراتر لە ڕەشبینی و ناسوپاسی گیرفان یا حساب بانکی مرۆڤ خاڵی ناکات!

- هیچ کاتێك دەسەڵاتی سوپاسگوزاری بەکەم وەرنەگرن، نەك نەتها شاکلیلی ژیان، بەڵکو دەرمانی گشت ناخۆشیەکانی دنیایە، ئارام و بێدەنگ بەیانی تا ئێوارە لەوساتەی کە چاو دەکەیتەوە، تا ئەودەمەی کە چاو لێکدەنێیت، سوپاسگوزار و ئەمەکداربە تاکاریگەریە سەیرەکانی ببینیت!

- هەرکاتێك ئەندێشەیەکی لێوان لە نەفرین و بێزاری بەمێشکی مرۆڤدا دەگوزەرێت، ژەهرێکی کوشندە لەجەستەی ئەودا دروست دەبێت!

— یەکێك لە مەرجەکانی تەندروستی هەماهەنگ بوونە لەگەڵ ئەوانیتر!

- ییاداشتی بکە! لەبری ئاوڕدانەوە لە نالەباریەکان، فەڕوبەرەکەت و بەخششەکانی ژیانتان هەژماربکەن!

- لە ڕواڵەتی کاروبارەکان مەترسن، تەنها بەخۆت بڵێ، ئارام بە! دڵنیابە کە گەورەترین بەهرە بەڕێوەیە!

- له یادت بێت: کاتێك نابەخشیت، جیهانیش بە تۆ نابەخشێت!

- کاتێك نابەخشیت، شتێك لە ئێوە دەڕفێنرێت یا بەزۆر دەسەنرێت!

- سەرنج بدەن: پارەت بۆ هەرکوێ دەڕوات، باوەڕیشتان هەر بۆ ئەوێ دەچێت!
- لە بیرت نەچێت: جارێك بیروباوەڕێکت لەخۆت دا پەروەردە کرد، باوەڕێکی دیکەش بەدوای دا دێت!
- ڕێی خۆت بکە و دەرفەت بەخودا بدە کە بۆ تۆ و لەگەڵ تۆ کاربکات!
- ئەگەر بڕیار بدەیت پاشماوەی تەمەنتان جوان، گەنج و گونجاو بمێنێتەوە، دەمێنێتەوە، هەربەم سادەیی یە!
- **لە بیرت نەچێت: گەوهەری تۆ لە گەرمەی قەیران و نالەبارییەکاندا دەردەکەوێت!**
- لە بیرت نەچێت: کاتێك لەبارەی ئەوانیترەوە داوەری دەکەیت بەجۆرێك لەجۆرەکان داوەری خۆت دەکەیت!
- لە کاتێکدا لەوانیتر بێزاریت، لە ڕاستیدا لەخۆت بێزاریت!
- لە بیرت نەچێت: چەندە دەرك کردن و تێگەیشتنی مرۆڤ زیاد بکات، بەهەمان ئەندازە لەجەنگ و مشتومڕی بێ کەڵك خۆی بەدوور دەگرێت!
- ئێمە هەر ئەوەین کە بەردەوام و ئاگایانە و سەرەمڕ بیری لێدەکەینەوە!
- لە یادت بێت: کەسێك کە بەبارێکی دارایی مامناوەند دڵخۆشە، ڕەوشی لات و زەبوون دەبێت!
- ئامانج، داینەمۆیەکە کە ژیانت دەخاتە گەڕ!
- هەوڵبدە لەبری ئەوەی پیانۆیەك بیت، پیانۆژەن بە!
- لەیادت بێت: کەسێك کە خوازیاری گوڵی سوورە، دەبێت ڕێز لە چقڵ بگرێت!
- قاپوتەکەت لەبەرداکەنە و لە دنیادا تەپ و تۆزێك بەرپابکە!
- لە پێناوی ڕابردوودا کڵاوەکەت دانێ واتە: ((داوای لێبووردن))و بۆ ئایندە پاڵتۆکەت لەبەرداکەنە واتە: ((هەوڵدان))
- هۆشیاربە: چونکە پەیوەندی واتە، بەجێهێشتنی بەشێك لەبوونی خۆت لەکەسێکی دیکەدا!
- لە یادت بێت: پەیوەندیەکی باش وەك قاوەیە بەبێ شیر، خەو لەچاوان دەتۆرێنێت!
- لە یادت بێت: وەك بیرمەندێك بیربکەرەوە، بەڵام بەزمانی خەڵك پەیوەندیان لەگەڵ ببەستە!
- **لە شاشەی زەینتدا یادداشتی بکە: ئەگەر لەیەك کاتدا بەدوای دوو کەروێشك بکەویت، هەردووکیان لەدەست دەدەیت!**
- بزاوتن بە پێچەوانەی با زۆربەی جار دەبێتە مایەی بەختەوەریمان!

- له بیرت نەچێت: هەرچەند ڕەنگە ڕۆژەکان شتێك حاڵی نەبن، بەڵام ساڵەکان مایەی پەند لێوەرگرتنن!

- له یادت بێت: تێکشکاوەکان دوو گروپن: ئەوانەی بیریان کردەوە، بەڵام کاریان نەکرد، ئەوانەی کە کاریان کرد، بەڵام پێش وەخت بیریان نەکردەوە!

- لەبیرت نەچێت: خود و ماهیەتی مرۆڤ بەم جۆرەیە کە ئەگەر بۆ پێشڤە نەچێت، پاشەکشە دەکات!

- یادداشتی بکە: کەسێك کە زیاد نەکات، کەم دەکات!

— له بیرت نەچێت: بەختەوەری ڕۆڵەی بوێری و بێباکی یە!

- له یادت بێت: چەند زیاتر تەرکیز بخەینە سەر ئەو شتەی کە دەمانەوێت، زیاتر بۆلای کێش دەکرێین!

- بیخەرەمێشکت: کینە، ئیرەیی، چاوچنۆکی، بەردگەلێکن ئەگەر بەرەو ئاسمان هەڵیانبدەیت دەکێشنەوە بەسەری خۆتدا، بەئاسوودەیی و خۆشگوزەرانی خەڵك ئاسوودەبە و ئیرەییان پێ مەبە!

- ئەگەر بیرۆکەی ژیرانە بخەیتە مێشکتەوە، کردار و بڕیارەکانیشت ماقوڵ و لەجێی خۆی دا دەبێت!

- بیرو ئایدیای نەرێنی، هەروەك ژەهرێکی کوشندەیە لە لاشەدا، کەواتە نەکەویتە بیری خراپەکردن لەگەڵ ئەوانیتر چونکە خۆشتان ژەهراوی دەبن!

- له بیرت نەچێت: ترس شتێك نییە جگە لەڕەنگدانەوەی بیرۆکە نەرێنییەکانی تۆ، کەواتە تکا دەکەم ئەوانە بگۆڕن بەبیری ئەرێنی و بنیاتنەر!

- ئەوین، چاکەکاری، میهرەبانی، شادی، خێرخوازی، هەرگیز پیرنابن، ئەوانە لەخۆت دا گەشە پێبدە بۆ ئەوەی هەمیشە لەڕووی دەروونی و جەستەیی یەوە بەلاوی بمێنیتەوە!

- له یادت بێت: بۆ ئەوانەی کە دەزانن چۆن بڕوانن، هیچ شتێك لەم خوارەوەدا، ناپاك نییە، بە پێچەوانەوە، هەموو شتێك پیرۆزە!

- هەرکەسێك بەئەندازەی بیروباوەڕەکەی، گەنج، بەئەندازەی باوەڕەکەی، بەهێز و بەگوێرەی ئەندێشەکەی، سودبەخش دەبێت، کەواتە بەگەنجێتی مانەوە پەیوەستە بەبیری کەسەکەوە!

– قۆناغی پیری کاتێك دێتە پێشەوە کە ئەوینداری بۆ ژیان لە کەسێکدا بمرێت، مرۆڤە مۆن و لاسار و شەڕەنگێزەکان زووتر پیردەبن!

– لە بیرت نەچێت: ڕازی گەنجێتی لە عەشق، شادومانی دەروونی و ئارامی دایە!

– ئەگەر کارێك ئەنجام نەدراوە، ئەوە ئێمەین کە بووینمان لەو حاڵەتەدا هەڵبژاردووە، ئەگەر هەموو ئەوەی کە پێویستە ببین، نابین، ئەوە ئێمەین کەشان نادەینە بەر گۆڕانکاری!

– لەیادت بێت: بەهەمان شێوە کە تەسلیم بوون بە ئاو، بەرد کون تێدەکات، تەسلیم بوون بە ژیانیش، لە چارەسەر نەهاتووەکان چارەسەر دەکات!

– یادداشتی بکە: ئەو کەسەی کە لە حاڵەتی لەدایکبووندا نەبێت، لە حاڵەتی مەرگدایە!

– لە بیرت نەچێت: ژیان ئامانج نییە، پرۆسەیە!

– لە بیرت نەچێت: مێژووی مرۆڤایەتی پڕیەتی لە نموونەکانی سوور بوون و پێداگری!

– لە یادت بێت: مەرگ تراژیدیای ژیان نییە، بەڵکو ئەوەی ناخی تۆ لەدەمی زیندوو بوون دا دەمرێنێت تراژیدیایە!

– پێداگری یامکوڕبوون خاڵی هاوبەشی سەرجەم سەرکەوتنە گەورەکانە!

– بۆ بەدەستهێنانی هەرشتێك سەرەتا دەشێت بتوانین خۆمان قایل بکەین کە شایستەیی و لێوەشاوەیی ئەومان هەیە، ئەوددەمە زۆربەی خواست و نیازەکانی ئێمە، دەستەبەر دەبن و یەکێك لە باشترین ڕێگاکانی هاتنەدی ئەم هەستە، داواکردنە!

– ئێمە تەنها یەکجار دەژین، ئێستا ئەگەر تۆمارێك لە((هۆکارگەلێك کە من نەمتوانی))لەگەڵ خۆماندا ببەینە گۆڕ، تەنها واتای ئەمەیە کە((نەمانتوانی!))

– لە بیرت نەچێت: کاتێك زستان بەسەر دەبەیت، لە چاوەڕوانی بەهاردابە!

– لە یادت بێت: سەرسووك بوون بە زەرورەت بزانە، نەك ئامانج!

– هەمیشە دەبێت لە چاوەڕێی باشتربوونی بارودۆخدا بیت، بەڵام کێشەکە ئەوەیە هەندێ کەس زوو نائومێد دەبن و گۆڕەپانەکە چۆڵ دەکەن، بێ ئاگا لەوەی: ((کۆتایی شەوی تار ڕۆژی ڕووناکە!))

– لە بیرت نەچێت: درەختێکی گەورە و قەبە بە دەنکە تۆوێك دەستپێدەکات و دوورو درێژترین گەشتەکانیش بە هەنگاوێك!

– لە یادت بێت: لە هەر جێیەکیت، هەمان جێ خاڵی دەسپێکە، هەوڵدانی زیاتری ئەمڕۆ، بنیاتنەری سبەینێیەکی جیاوازە بۆتۆ!

- له یادت بێت: بۆ سەرکەوتن، بەسە کە هەوڵدانێکی هەمەلایەنە، هۆشمەندانە و سەرەمرمان هەبێت!

- له یادت بێت: ئەوەی چارەنووسی ژیانی ئێمە دیاری دەکات بڕیاری ئێمەیە نەك هەلومەرج!

- له بیرت نەچێت: هەرگیز ڕستەکانی((پارەم نییە)) و یا ((ناکرێت)) بەکارمەهێنن، وریابن، قسە کاریگەری هەیە!

- له یادت بێت: هیچ کێشەیەك هەمیشەیی نییە!

- لەم ڕستانە: ((من ناتوانم ئەم کارە ئەنجام بدەم)) و یا((پیربووم و لە من تێپەڕیوە)) یا ((چارەنووسی کەسێکیان بەڕەش نووسی))یا((واسیتەو پشتیوانم نییە)) یەکجار خۆت بە دوور بگرە، دەروونی خۆت لێوان کە لە ڕستەکانی: ((من دەتوانم، چونکە ڕۆحی خوداوەند لە مندا حزوری هەیە))یا((من پشت بە دەستەڵاتێکی ڕەها دەبەستم کە جیهان لە دەستی ئەودایە))یا((پیری تایبەت بە گیانلەبەران و ڕووەکە، من هەرگیز پیرنابم!)) لە بیرت نەچێت: ژیانی هەرکەس ڕەنگدانەوەی ئەندێشەکانی خۆیەتی!

— سەلامەتی و شادی هەڵبژێرن، هاوڕێیایەتیتان لا باشتر بێت تا ناکۆکی، لەگەڵ خەڵکدا گەرم و گوڕ، عاشق و ڕوخۆش بن و بەرهەمەکانی ببینن!

- له یادت بێت: هەر بیرۆکەیەکت لە مێشکدا بێت، لە حاڵەتی بڕواپێ بوونیدا بەرجەستە بوونیشی دەبینیت!

- له یادت بێت: سەرچاوەی هەر نەخۆشیەك لە ڕۆح و هزری مرۆڤەوەیە، هەر نەخۆشیەکی جەستەیی سەرەتا لە ڕۆحدا بارگەی لێدەخات و دواتر سۆراخی ڕۆح دەگرێت!

- پەی بەچەمکی ئیمان ببەن، بزانن کە ئیمان شتێك نییە جگە لە ئەندێشەی تۆ و بەم پێ یە، بیر لە هەرچی دەکەیتەوە، هەر ئەوەش دەخولقێنیت!

- له بیرت نەچێت: هەرگیز بیر لە نەخۆشی، چارەڕەشی، دەرد و مەینەت مەکەرەوە چونکە سۆراختان دەکات!

- هەمیشە خۆت تەلقین بکە: ((ڕۆژ لە دوای ڕۆژ باروگوزەرانم باشتر دەبێت))

- ئەگەر تۆ ئارامشی تەواوت هەبێت و ڕێگە بدەیت ئایدیا زەینییەکان بە تۆ بگات، زانیاری سەیر بەدەست دێنن!

- له بیرت نەچێت: هیچ ڕێگایەك بۆ ئاشنابوون بەخود لەمە باشتر نییە کە پەیوەندیەك لەگەڵ دەسەڵاتێکی گەورەتر لە خۆتان بەرفراوان بکەن!

- گوێ لە پەیڤی خوداوەند بگرن کە دەڵێت: کارێك کە تۆ بەناوی منەوە داوای بکەیت، ئەنجامی دەدەم!

- هەر کارێك کە بەڕاستی بتەوێت ئەنجامی بدەیت، دەتوانیت! ئاستێك بوونی نییە، هیچ شتێك بۆ خودا مەحاڵ نییە!

- هیچ کەسێکی کەم ئەندام نییە کە دواجار لە کەم ئەندامیەکەی خۆی بەهرەی وەرنەگرتبێت!

— دڕدۆنگی یەکانی ئێمە ناپاکن، ئێمە دەگێڕنەوە لە تاقیکردنەوەی ئەو دەرفەتانەی بەدەستیان دێنین، وە لەو نازونیعمەتانەی کە دەتوانین کەڵکیان لێوەربگرین بێ بەشمان دەکەن!

- دنیا لەگەڵ مرۆڤدا مامەڵەی هاوشێوە دەکات، ئەگەر پێبکەنیت، بەڕووی تۆدا پێدەکەنێت، ئەگەر نێوچاوان گرژ بکەیت، ئەویش لە بەرامبەرتدا نێوچاوان گرژ دەکات، ئەگەر گۆرانی بڵێیت، بۆ کۆڕی شادومانی بانگهێشت دەکرێیت، ئەگەر بیرکەرەوە بیت، لە پاڵ بیرمەندانداندا خۆت دەبینیتەوە، ئەگەر میهرەبان بیت، لە دەوروبەری خۆت دا کەسانێك دەبینیت کە هەموویان، تۆیان خۆش دەوێت و دەروازەی خەزێنەی دڵەکان بەڕووتانا والاّ دەکەن!

- لە یادت بێت: کەسێك کە بە ڕێیەکی هەڵەدا دەڕوات، زۆرتر چانسی ئەوەی هەیە بێتە سەر ڕێی ڕاست، نەك ئەو کەسەی ڕێگایەکی دروست بە هەڵە دەبڕێت!

- لە یادت بێت: گەشبینی و ڕووخۆشی، سیمبولی ڕواڵەتی ئیمانە!

- چیت دەوێت؟ هەموو شتێك هی تۆیە، ڕێگاکان بەڕووتدا کراوەن، نووری حەقیقەت بۆ تۆ دەدرەوشێتەوە، کەواتە مەوەستە و مەپرسە، بەئاسوودەیی بۆ پێشەوە برۆو کەسێتی خۆت نیشان بدە!

- هەر کارێکی ڕاست و دروست و هەر بیرێکی شایستە جوانی بە ڕوخساری مرۆڤ دەبەخشێت!

- لە بیرت نەچێت: پیری شتێك نییە، جگە لە بەرکەماڵ بوونی لاوێتی! وێنەیەکی پڕ سوودتر و باشترە لە لاوێتی!

- هەرگیز پیر نەبن، ئاسەواری ساڵانی ڕابردوو، خەمەکان، مەینەت و ئەسرینەکان لەگەڵ ڕابردوودا سڕاونەتەوە و لەناوچووە، مێشکێکی گەورە کە خۆشەویستی دەکات و کاری تێدەکرێت، لە چاکەکانی خۆی وزە وەردەگرێت، چەندە ساڵ بەسەر ئەودا تێپەڕێت، جوانتر دەبێت ئاقڵتر، هەرگیز پیر نەبیت!

— یادداشتی بکە: دەزانیت پیری چی یە؟ بەکورتی: منداڵێتی دووەم!

- ئەگەر مەرامی خۆت بزانیت، بە دڵنیاییەوە بەوێ دەگەیت!

- هەوڵبدەن وەك تۆپ بن، چونکە تۆپ چەند توندتر بکێشیێ بە زەویدا، زیاتر بەرز دەبێتەوە!

- له بیرت نەچێت: بە هەستی ئەوین و میهرەبانی، کۆت و بەندی بێزاری بپسێنە!
- **له بیری نەکەیت: بۆ بەدیهێنانی خەونەکانمان بۆ هەمیشە کاتمان نابێت!**
- له خۆت پرسیاربکە: ئەگەر ئەوانیتر بتوانن من تورە بکەن، دەتوانن بەسەر مندا زاڵ بن، بۆچی دەبێت دەسەڵاتێکی لەم چەشنە بە ئەوانیتر بدەم کە ژیانم بخەنە ژێر کاریگەری خۆیانەوە!
- له بیرت نەچێت: مرۆڤ بە ئازایی لە دایك نابێت: ئازایەتی بەدەست دەهێنرێت!
- یەکێك لە ڕێگەکانی پێشکەوتن، یارمەتیدانی پێشکەوتنی ئەوانیترە!
- له یادت بێت: ئەگەر دەتەوێت سەرکەوتوو بیت، شتێك واز لێبێنە، ئەویش ئەوەیە((چویتە شاری کوێران دەست بگرە بەچاوتەوە))
- له بیرت نەچێت: گرنگ نییە چەندجار دەکەویتە سەر زەوی، گرنگ ئەوەیە کە چەندجار هەڵدەستیتەوە!
- له بیری نەکەیت: بە بۆچوونی من ژیان لە مردن باشترە، لانی کەم لەبەرخاتری زەردەخەنەی دایك، دڵی هاوڕێیێك کە لەبەرخاتری ئێمە لێدەدات و دەوریەك چبس!))
- یادداشتی بکە: هەموو شەوێك بە شەوی جەژن بزانە!
- ڕەخنەی ئەوانیتر بە دەرفەتێك بزانە بۆ شیکارکردنی خود!
- له بیرت نەچێت: لە ژیاندا چەند ساتێك هەیە کە ئەگەر ئەسرینێك برێژین، مرۆڤ گەلێکی باشتر دەبین!
- بە بۆچونی من ناوەرۆکی کاسە گرنگی هەیە، نەك ئەو لەزگەیەی لێی دراوە!
- **له یادت بێت: تا نەچەمێیتەوە کەس ناتوانێت سوارت بێت!**
- له بیرت نەچێت: هەرکاتێك بینیت کەسێك سەرکەوتنێکی بە دەست هێناوە کە تۆ پێی نەگەیشتویت، بزانە ئەو کارگەلێکی کردووە کە تۆ نەتکردووە!
- بەختەوەری، بەرهەمی کەماڵ خوازییە، هەوڵدانی زۆر، پەند وەرگرتن لە شکست و دامەزراویە لە پێناو گەیشتن بە ئامانج و کۆڵنەدانە!
- یەکەمین بیرۆکەیەك دوای لە خەوهەستانی بەیانیان، بە بیرماندا دێت، وەك: بەردێك وایە بیخەینە حەوزێکی مەنگەوە، بەردەکە کۆمەڵە تەوژمێك دەخولقێنێت کە کاریگەری لەسەر هەموو شتێکی ناوەوە و دەرەوەی حەوزەکە بەجێ دێڵێت!
- له یادت بێت: لە وێوە کە بیرکردنەوە پرۆسیسی پرسیار و وەڵامە، هەر بۆیە یەکەم پرسیارێك بەیانیان لە خۆمانی دەکەین، کاریگەری ڕاستەوخۆی لە سەر ڕۆحیەتی ئێمە تاکۆتایی ڕۆژەکە و ڕەنگە تا کۆتایی تەمەنمان هەبێت!

- هەمیشە بە خودای خۆت بڵێ: ئیلاهی: ئەوە بە ئێمە ببەخشە کە بۆ ئێمە باشترە!

- لە بیرت نەچێت: تەنها فاکتەری ئازاردانی مرۆڤ، نەفسی مرۆڤە!

- بە ئیمان، جوامێری و دڵنیایی ڕێگاکانی ژیان ببڕە و ئاگاداربە کە بەردەوام ((تاقانەیەك)) لەگەڵ تۆدایە!

- دڵنیابە لە هەرکوێ هەیت((ئەو)) پارێزگاریت لێدەکات، ڕێنوێنی و ئاڕاستەت دەکات، بەڕاست کاتێك خوداوەند لەم نزیکانەدایە بۆ دوچاری ترس دەبیت!

— ئایا دەتەوێت خواستی خوداوەند جێبەجێ بکەیت؟ سەرەتا خۆت بەخودا بسپێرە تاوەکو((ئەو))لە ڕێی تۆوە کاری خۆی ئەنجام بدات!

- لە یادت بێت: بەخۆنیگەران کردن ناتوانیت بارودۆخ بگۆڕیت، پەڕجوو ئەودەمە ڕوودەدات کە کێشەکانت بەخودا بسپێریت و لە بیریان بەریتەوە!

- دەزانیت تووڕەیی چیمان لێ دەکات؟ دەمانکات بە دێو، ڕوخسارمان ناشیرین دەکات و عەشق و جوانی لە ناودەبات!

- هەموو ڕۆژێك بڵێ: خودایا! فێرم بکە تا((تۆ))م خۆش بوێت، پیرۆزم بکە تا شەو و ڕۆژ لە دامێنی نیلوفەرِ ئاسای ((تۆ)) ڕامێنم!

- لە بیرت بێت: بێدەنگی بکەرە پیشە، بۆ قوڵایی ناخی خۆت شۆڕبەرەوە، لە قوڵایی دەروونی ئێمەدا پرشنگی دانایی و مەعریفەی ئیلاهی حزوری هەیە!

- لە یادت بێت: داوەری لەمەڕ هیچ کەسێك مەکە، لۆمەی هیچ کەسێك مەکە، تەنها سەرکۆنەی هەڵە و لاوازیەکانی خۆت بکە، بەبێ ئەوەی ئارامی خۆت لە دەست بدەیت یاپەرێشان بیت!

- هەرچییەك ڕوویداوە دەبوایە ڕوویدات، کەواتە ئیدی نە نیگەرانی ڕابردووبە و نە هەراسان لە ئاییندە!

- لە بیرت نەچێت: پەنا ببەرە بەرداوێنی نیلوفەرئاسای خوداوەند، لەوێ جوانی، خۆشی و شادی ڕاستەقینەت چنگ دەکەوێ!

- لە بیرت نەچێت: ئەوەی کە تۆ ڕیسوا دەکات، لە ڕاستیدا هاوڕێیەتی ڕاستەقینەی تۆیە، چونکە دەروازەکانی میهرەبانی بێ پایانی خودا بەرووی تۆدا والادەکات!

— ئێمە هەموومان بەرهەمی ئەوینین، بەرهەمی ئەوین و میهرەبانی و ئەمەکداری دایە و بابە، هەنوکە چیمان بۆ ئەوین کردووە!

- نەزانین هۆکاری شکست نییە، چونکە ئەوە ئێمەین هەر سنووربەندیەك بەسەر خۆماندا دەسەپێنین، بەزوویی دەزانیت کە تۆ نموونەیەکی گچکەی خالیقی بوونەوەریت و هەر بۆیە هیچ فاکتەرێك تۆ سنووردار ناکات، مەگەر خۆت لە زەینی خۆت دا قبولّت کردبێت!

- ئایا هێندە بوێریت کە خۆت لە نێوکۆمەڵدا بهێنیتە دەرەوە؟ ئەگەر وابێت شتێکی هێندە نییە کە بە کۆمەکی هێزی باوەڕ نەتوانیت پێی بگەیت!

- یادداشتی بکە: ئەو دەمەی کە شکستم خوارد، بە ئەندازەی ئێستا زیرەك نەبووم، بەڵام ئەوە کێ یە کە بە تێپەڕینی کات زریرەکتر نەبێت؟

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر لەهەرشتێك باشترینەکەیت نییە، لەهەرشتێك کە هەتە، باشترین کەڵك وەربگرە!

- دەرفەتەکان بناسە کە بچیتە دەرەوە و بەجامی زێڕینەوە بگەڕێیتەوە!

- تەنها ئەو کەسانە سووکایەتییان پێدەکرێت کە لێگەڕێن سوکایەتییان پێبکرێت!

- لەژیاندا دەمێك دێتە پێشەوە کە لە هەستی خراپ، کرداری خراپ، ڕواڵەتی خراپ وەڕس دەبیت، کاتێك ئەو زەمەنە هاتە پێشەوە، دەم و دەست لەجێی خۆت بجولێ!

- لە بیرت نەچێت: سەرنەکەوتن قبولّ دەکرێت، بەڵام هەوڵنەدان، نەخێر!

- لە بەرخۆتەوە بلێ: من مرۆڤێکی بەختەوەرم، چونکە خۆم و ئەوانیترم خۆش دەوێت، ڕۆژی سێ جار لە ناخی دڵەوە پێدەکەنم، دەخوێنمەوە، بەرامبەر خۆم و ئەوانیتر سەختگیرنیم!

— لە یادت بێت: کاتێك مشتی خۆت دەقوچیت، نە کەسێك دەتوانێت شتێك بخاتە ناو مشتتان و نە تۆ دەتوانیت شتێك لەجێی خۆی بەرزکەیتەوە!

- لە بیرت بێت: ئێمە بە درێژایی ڕۆژ سەرقاڵین، بەڵام تەنها سەرقاڵ بوون بەس نییە، پێویستە بزانین بەچییەوە سەرقاڵین، هەنگ سەرقاڵە، مێشیش سەرقاڵە، هەنگ ئافەرینی لێدەکرێت، بەڵام مێش مایەی ئازارە!

- لە بیرت نەچێت: ئایا دەتەوێت بگەیتە کەماڵ، لەم حاڵەتەدا هەموو ڕۆژێك بەجۆرێك بگوزەرێنە وەك بڵێیت دوایین ڕۆژی تەمەنتانە!

- ئەگەر عەشق لە دڵتانا هەبێت، دەتوانیت هەموو ڕۆژێك پەڕجوو بنوێنیت!

- لە بیرت نەچێت: بە هێنانە خوارەوەی ئەوانیتر ناتوانیت بەرز بیتەوە، بەهەمان ئەندازە کە دەسگیرۆیی ئەوانیتر بکەیت، یارمەتی خۆتان داوە، یاسای خودایی بەم چەشنەیە!

- له بیرت نەچێت: وەسوەسە بە تەنها، بە گوناھ هەژمار ناکرێت، بەڵام کاتێك قبوڵی بکەین دەگۆڕدرێت بۆ گوناھ!

- تا ئەودەمەی خۆمان بە تەواوی تەسلیمی خودا نەکردووە، ئۆقرەمان نییە!

- له بیرت نەچێت: کاتێك بەرەو ئەودیوی ژیان بنەوبارگە بپێچینەوە، پرسیارمان لێناکەن چ بەرنامەیەکتان لەمێشکا بوو؟ بەڵکو دەپرسن؟ چیت کردووە؟

- له بیری نەکەیت: بۆ کەسانێك کە لەبەرخۆشەویستی خودا و خۆش ویستنی بەندەکانی دەژین، بەهار هەمیشەیی یە!

- کەسانێك پیرۆزن کە بەبێدەنگ ئازار دەچێژن، ئازار دەچێژن و زەردەخەنە دەکەن، ئەوانە ئاوازی شادی فریشتەکان لە هەر گەردێکدا دەبیستن!

- له بیرت نەچێت: هەر کەوتنێك هەمان هەستانەوەیە، ئەو کەسەی بڕوای بەم حەقیقەتە هەیە، بەڕاستی دانایە!

- سەیری درەختەکان بکە! ڕەگیان لەزەوی دایە، بەڵام سەریان لە ئاسمانە و هیچ دەمێکیش ناپرسن بۆچی؟

- له یادت بێت: خۆت بەخودا بسپێرە، ئیدی پێویست ناکات نیگەرانی هیچ شتێك بیت، فریشتەکانی خودا لەپێشی تۆوە هەنگاو هەڵدەگرن و ڕچەشکێنی دەکەن!

- حەقیقەت هیچ کاتێك هەڵە نابێت، بەڵام ئەوە شێوازی وتنی حەقیقەتە کە ڕەنگە تاك دوچاری هەڵە بکات، دەکرێت حەقیقەت بەجۆرێك بەیان بکرێت کە کۆمەك بەوانیتر یا زیانیان پێ بگەیەنێت، بەم پێ یە، حەقیقەت بەخۆشەویستیەوە دەربڕن، قسە دەبێت ئاوێتەیەك بێت لە ئەوین و دەربڕین!

- ئەو دەمەی هەنگاوێك بەرەو لای خودا هەڵدەگرین، خوداوەند دە هەنگاو بۆلای ئێمە دێت، بەڵام دەبێت ئێمە هەنگاوی یەکەم هەڵبگرین!

- زۆرینەی خەڵك لە بەهای خەندە بێ ئاگان، پێکەنین پاکژکەرەوەی ڕۆح، بەهێزکەری ڕۆح و زەینە، بەڵام نابێت بەوانیتر پێبکەنین، پێویستە لەگەڵ ئەوانیتردا پێبکەنین، کەواتە وەرن سەرەتا لەگەڵ خۆمان پێبکەنین!

- دڵنیابە: مەرگ بوونی نییە، چونکە ژیان بەردەوامە، کاتێك لەملا خەڵك دەڵێن: کەسێك مردووە، لەولا دەوترێت: کەسێك لەدایك بووە، خۆرێك کە لێرە ئاوا دەبێت، لەولا هەڵدێت!

- له بیرت نەچێت: ڕەخنەگرتن له هەوڵی ئەوانیتر زۆر سادەیە، بەڵام هەوڵدان لەگەڵ ئەواندا زۆرگرانە، ڕەخنە مەگرە، بەڵکو کار بکە!

- بەهای ئەم چرکەساتە کورتە بزانن و شیلەی هەرساتێك بگرن، ئەم ساتە بەزوویی دەگوزەرێت و چاك یا خراپ بەهەمان شێوە ناگەڕێتەوە!

— دڵنیابن! هەر کارێك کە ئەنجامی دەدەین، ئەرێنی بێت یان نەرێنی، بێگومان ئاکامەکەی دەبینین!

- ئێمە بەرپرسیارنین لەوەی بەوانیتری بسەلمێنین، چ کەسێکین، کارەکانی ئێمە کەسێتی ئێمە دەخەنە ڕوو، واقیعیەتی ئێمە هەر ئەوەیە کە دەردەکەوێت، خەڵك مافی خۆیانە هەر جۆرێك پێیان خۆشە بیربکەنەوە، بەڵام پێویست ناکات بەوجۆرەی ئەوان بیردەکەنەوە، بە هەمان شێوە بێت!

- له بیرت بێت: گرفتاریەکان، کاریگەرترین مامۆستای ژیانن، لەکاتی سەرهەڵدانی کێشەکاندا دەبێت شادو سوپاسگوزاربین، نەك لەو ڕووەوە کە ئازارچەشتن باشە، بەڵکو لەبەرئەوەی دەرەنجامی باشی هەیە!

- سادەترین ڕێگا بۆ پاڵفتەکردنی زەینێك ئەوەیە کە بیرو ئایدیاکانی ئێستای خۆمان له بێژنگ بدەین و هەر شتێك کە دەبێتە مایەی دڕدۆنگی بەرامبەر بەخۆمان، تورِ هەڵدەین!

- له بیرت نەچێت: ئەگەر متمانە بەخۆبوونت نەبێت، لەپێشبڕکێی ژیاندا دووجار دەدۆڕێیت!

- له بیری نەکەیت: کارەساتی پیری ئەوە نییە کەسەکە پیر بوو‌بێت، کارەساتی پیری ئەوەیە کەسەکە، بەگەنجی مابێتەوە!

- گەورەیی بە هیچ کەس نابەخشن، دەبێت خۆت بەدەستی بێنیت!

- له پرسیارکردن دەربارەی شتێك کە نایزانم باکم نییە، بۆچی دەبێت بترسم؟ من مەبەستێکم هەیە یارمەتیم بدەن، ڕێگام نیشان بدەن، ئەمە چ نەنگیەکی تێدایە!

- ژمارەی ئەو کەسانەی کە له کارەکاندا شکست دەخۆن، لەگەڵ ژمارەی ئەو کەسانەی کە بە نیوە ناچڵ بەجێی دێڵن، پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ هەیە!

- له یادت بێت: کەسێك کە بوێری قبوڵکرنی مەترسی نەبێت، لەژیاندا بەمەرام ناگات!

— لەبری ئەوەی هەمیشە ئاوڕ له ڕابردوو بدەینەوە، خۆمان له بیست ساڵ دواتردا وێنابکەین بۆ ئەوەی بزانین ئەمڕۆ دەبێت چی بکەین تا ئەو کاتە بەوجێ یە بگەین!

- له یادت بێت: تەنانەت ڕوداوە ڕێکەوتەکانیش هیچ دەمێك ڕێکەوت نین!

- یادداشتی بکە: له بەرچاوەکانت سوپاسگوزاربە!

- له بیرت نەچێت: له پانتایی ئەمڕۆدا ژیان بگوزەرێنە، لەبازنەی ٢٤ کاتژمێری ئایینده و ٢٤ کاتژمێری ڕابردوو بچۆ دەرەوە، چەندە دەتوانیت لەمڕۆدا بژی، ئەگەر ئەمڕۆ باش ژیان ببیته سەر، سبەینێ کانتان باشتر دەبێت!

- له بیرت نەچێت: هەوڵبدە لەیەك کاتدا تەنها بیر لەیەك شت بکەیتەوە!

- له بیری نەکەیت: مەترسیدارترین بێباوەڕی، باوەڕ نەبوونە بەخود!

- له بیرت نەچێت: زۆربەمان، باشتر، ژیرانەتر، بەهێزتر و شایستەترین لەوەی کە دەرکی پێدەکەین!

- پێشوەخت نیگەرانی قسەکردن مەبە، دەمتان بکەنەوە و قسەبکەن، له میانەی قسەکردندا دەتوانیت گرفتەکان چارەسەر بکەیت!

- له پلان داڕشتنێك کە وەسوەسە و دودڵی پێوە دیارە زۆر زۆر بەچاکی دەستی لێ هەڵگرە، هێندە بیر له سبەینێ مەکەرەوە، هێندە بیر له ئەنجامی کار مەکەرەوە!

- هەستی سەرکەوتن لەخۆتدا گەشە پێبدە و دڵنیابە کە هەستکردن بە سەرکەوتن، سەرکەوتن و هەستکرن بە شکست، دواجار شکست دەخولقێنێت!

- گوێ بگرە! ((پاڤلۆف)) له پێخەفی مەرگدا، ڕازی سەرکەوتن ڕادەگەیەنێت و دەڵێت: ((تامەزرۆیی و بەردەوام بوون))

- له بیرت بێت: لانی کەم ڕۆژی سێ جار مەشقی زەردەخەکردن بکەن!

- بە تەنیشت حەقیقەتە نەرێنی و ئەو ڕەش بینیانەی کە توانای گۆڕینیانت نییە، خەم ساردانە تێپەڕە!

— له بیرت نەچێت: سەرکەوتن بە دەستپێکردن دەست پێدەکات!

- له یادت بێت: هەر پێشهاتێك له دنیای واقیعدا ڕوودەدات، دەبێت سەرەتا له مێشکی تۆدا ڕووی دابێت!

- له بیرت بێت: هەمیشە ئەو شتەت دەست دەکەوێت کە پێشتر بیرت لێکردۆتەوە!

- پرسیان له ((مایکڵ جۆردن))- یاریزانی ڕەش پێستی یاری سەبەتەی ئەمریکا هۆکاری سەرکەوتنی تۆچی یە؟ وەڵام: من ئامادە نیم له هیچ یاریەکدا بە پلەی دووەم قەناعەت بکەم!

- یادداشتی بکە: تەنها دە ڕۆژ لەگەڵ خۆت دا بە شەڕبێ و مەهێڵە بیرێکی نەرێنی بەمێشکتانا بێت، پاشان دەڕۆژ بیر له چارەسەری کێشە بکەرەوە نەك له خودی کێشە، ئەوەدەمە تەماشای ڕودانی پەڕجوو بکە!

- خوداوەند مرۆڤی بۆ سەرکەوتن و بەدەستهێنانی سەرکەوتن خولّقاندووە!
- لە بیرت نەچێت: هاتنی مرۆڤ بۆ ئەم دنیا بۆ مەینەت کێشان نییە، بۆ باش ژیان و سەرکەوتنە!
- مرۆڤ هاتووە بۆ ئەوەی خۆی بناسێت و بۆ سەرکەوتن کەڵك لە هێزە ئیلاهیەکانی خۆی وەربگرێت!
- ڕۆژی ٣٠ خولەك، خۆت بەوجۆرە کە پێتخۆشە، لە پەردەی سینەمای زەینی خۆتدا وێنابکە!
- لە یادت بێت: باوەڕە هەڵە و نەرێنییەکان دەربارەی خۆت لەزەینت دا بسڕەوە و لە بری ئەوانە باوەڕی باش و سەرکەوتوو دابنێ!
- لە بیرت بێت: تۆ هەر ئەوەیت کە بیری لێدەکەیتەوە!
- باوەڕی ئاگای ئێمە هەرچییەك بێت، کاریگەری ڕاستەوخۆ و بەرجەستەی لەسەر نەستی ئێمە هەیە!
— دووبارە کردنەوەی نسکۆکانی ڕابردوو لە زەین داو خۆبەکەمتەرخەم زانین لەناکاو مرۆڤ سووك و ناشایستە دەکات و لە ئاکام دا تێدەگەین کە ئێمە دەبێت هەمیشە شکست بخۆین، چونکە شایستەی دۆڕانین!
- لە بیرت نەچێت: ئێمە هەمووومان کێشەمان هەیە، نائومێد و دڵگران دەبین، بەڵام جۆری مامەڵە کردنمان لەگەڵ شکستەکاندایە کە زیاتر لە هەر شتێکی تر، ژیانی ئێمە ڕەنگرێژ دەکات!
- لە بیری نەکەیت: هەمیشە ئامانجەکەی خۆت بەشێوەیەکی زیندوو لە زەینی خۆت دا بەرجەستە بکە و لە هەموو چرکەساتەکانیدا بژی، بەم کارە لە ئامانج نزیکتر و هەست بە تامەزرۆیی و دڵگەرمی و بەختەوەری دەکەیت!
- لە یادت بێت: یەکەمین کار ئەمەیە کە لەم بیروباوەڕە نەرێنییە (کە هیچ کارێکتان لە دەست نایەت) قوتاربییت!
- لە بیری نەکەیت: کە ڕابردووی تۆ، هیچ کاتێك لەگەڵ داهاتووتاندا وەك یەك نییە!
- لە بیری نەکەیت: هیچ کێشەیەك، هەمیشەیی نییە، هیچ کێشەیەك ناتوانێت کاریگەری لە سەر تێکڕای تەمەن بەجێ بهێڵێت!

- بیخەرە مێشکت: (واڵت دیزنی)لە پێناو دروستکردنی دیزانی لاند(خۆشترین شوێن لەسەر زەوی) ٣٠٢جار وەڵامی نەرێنی و گاڵتەجاڕی لەلایەن بانکەکانەوە بیست، بەڵام بە کۆڵنەدان دواجار سەرکەوتنی بەدەست هێنا!

- لە بیرت نەچێت: تەنها ڕێگای گۆڕانکاری لە ژیانتدا ئەمەیە کە بڕیارێکی واقیعی بدەیت، بڕیاری واقیعی واتە: جگە لە گەیشتن بە سەرکەوتن گشت ڕێگاکانی تر لە زەینتانا بسڕنەوە!

- کاتێك باوەڕت بە شتێك هەبێت، فەرمانی بێ چەند و چوون بەمێشکت دەدەیت بۆ ئەوەی کاردانەوەیەکی دیاریکراو لە خۆی نیشان بدات!

— لە یادت بێت: ئەگەر بەدەست کێشەیەکەوە گیرت خوارد بێت، هەمیشە ڕێگایەك هەیە بۆ گۆڕانکاری لە بارودۆخەکەدا!

- لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: لە ژیانم دا شکست بوونی نییە، تا ئەودەمەی کە پەندم لە شتێك وەرگرتبێت، سەرکەوتووم!

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر خوداوەند شتێك دوا بخات، بەومانایە نییە کە درێغی لە ئێمە کردووە!

- ئیمان واتە، بڕوابوون بەوەی کە ئێستا توانای دیتنیت نییە، پاداشتەکەشی دیتنی ئەو شتەیە کە بڕوات پێی هەیە!

- ڕۆژانە ئەم کارە ئاسان بەلاّم بنەڕەتیە ئەنجام بدە: لەسەرخۆ و بە ئاسوودەیی لەسەر کورسیەك دابنیشە، ڕێك پالّبدەرەوەو، چاوەکانت دابخە و هەولّبدە زەینی بەئاگای خۆت ((هەست)) بێدەنگ و ئارام بکەیت، تێکڕای بیر و بۆچوونەکانت لەسەر ئارامی و ئۆقرەیی چڕ بکەرەوە، بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە، چڕکردنەوەی هەناسەدان کاریگەرە، دەستبەجێ دوای هێوربوونەوەی جەستەتان بە سادەیی گوێبگرە، لەجەستەی خۆت بە ئاگابە و هەولّبدە لە هەستەکانی بگەیت، فێربە بەچ شێوەیەك پەیامەکانی جەستەی خۆت وەربگریت!

- هەستەوەرەکانت ئاڕاستەی هەستەکانت بکە، لە خۆت پرسیاربکە: هەستتان لەم چرکەساتەدا چۆنە؟ دەربارەی ئەوەی لە ناختانا دەگوزەرێت لەگەلّ خۆت دا سەرڕاست بە، لەگەلّ هەستەکانت دا گفتوگۆ بکە، هەستەکانی تۆ ڕێگایەکی هەموارە بۆ گەیشتن بەقولاّیی ناختان!

- هەروەك چۆن ڕۆژگارتان دەگوزەرێت ئاگاداری جەستەو هەستی خۆت بە، لە ڕوبەڕو بوونەوەی کەسەکان و هەلومەرجە جیاوازەکان فێربە کە چۆن چاودێری بوونی خۆت بیت، گوێ لە سەرەداوەکانی ناخی خۆت بگرە بهێلّە ڕێبەری تۆ بێت، ئەودەمە پەی بەوە دەبەیت کە توانای کەسی تۆ لەباری گەشەکردندایە!

— لە هەر حالّەتێکی تایبەت دا دەبێت خۆت بڕیاردەر بیت و بزانیت ناڕەزایی تۆ زیانی بە بینینتان گەیاندووە یان نا!

- لەوکاتانەی کە (بەلّێ) دەکەیت و بەلاّم لە راستیدا مەبەستتان (نەخێر)ە، ئاگاداربە!

- پاشان بەوردی هەستەکانی خۆت بخەرە ژێر چاودێرییەوە و سەرنج بدە لە پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ کە لەنێوان قسەکردن لەرووی بیرکردنەوە و هەستێك کە لە ئاکامی هێزی کەسیدا هاتۆتە کایە، بەوریاییەوە هەڵبژێرن تا ببێتە خووی رۆژانەتان!

- لە بیرت نەچێت: بە شێوەیەکی بنچینەیی ولۆژیکی مەشق بکە لە بواری گۆڕینی هزرو بیرکردنەوەی خۆت، دەتوانیت لە روداوە سادەکانی وەك ئامادەکرنی خوانی ئێوارەوە دەست پێبکەیت تا دەگەیتە مەسەلە جدیەکان، لەگەڵ ئەوەی ئەم کارە لە هەندێك حاڵەتدا بە جوڵەی شێنەیی ناودەبرێت، یەکێکە لە خەسڵەتە دیارەکانی مرۆڤ لەواری گۆڕینی بیرکردنەوە و بەیەکێك لە پارچە گرنگەکانی ورەبەرزی دادەنرێت!

- لیستێك لە مەسەلە گرنگەکانی ژیانی خۆت ئامادەبکە و ئەوکاتانەی کە تێیدا خودی ڕاستەقینەت نەبوویت، ئاشکرابکە!

- هۆکارەکەی لە خۆت بپرسە و بیربکەوە ئەگەر بۆ بەرژەوەندی خۆت کارت بکردایە، زیانی بەکێ دەگەیاند!

- لەوبوارانەی کە ئەوانیتر دەخاڵەتیان هەیە لیستێك ئامادەبکە چەند میکانیزمێکی تایبەت دیاری بکە کە تێیدا ڕێڕەوی ژیانی تۆ و ئەوان بە هەڵبژاردنی ئەوەی لە بەرژەوەندی تۆدایە پڕبارتر دەبێت!

- لە بیرت نەچێت: هەموو رۆژێك یا هەموو هەفتەیەك باری هزری و عاتیفی و جەستەیی و رۆحی خۆت تاوتوێ بکەیت!

- دەسنیشانی بکە لە حسابی هەرکام لەو حاڵەتانە چ کەسێك پشکی زۆرتر دەبات و ئایا ئەم مەسەلەیە لە جێی خۆیدایە یان نا، ئەگەر پێویستی کرد لەهەر بوارێکدا سنور و تخوبی خۆت یادداشت بکەو بە شوێنیدا بچۆ!

- لە بیرت نەچێت: لە هەر شەو و ڕۆژێکدا چەند خولەکێك لە کاتی خۆت تەرخان بکە بۆ پیاهەڵدانی خۆت و گرنگیدان بەخاڵە باش و ئەرێنیەکانی وجودی خۆت!

- بۆ مەشقکردن، ئەرکێك کە دەتانەوێت لە ئاست هاوڕێیێك یا کۆمەڵگاکەتان لە ئەستۆی بگرن، هەڵبژێرە، بە ووردی سنور و چوار چێوەکەی دیاریبکە و بڕیار بدە لەوە تێنەپەڕێت، سەرنج بدە لەڕوی ڕۆحیەوە چ هەستێکت لادروست دەبێت و کاردانەوەی ئەوانیتر لە ئاست تۆدا چی یە!

- له بیرت نەچێت: هەموو ڕۆژێکت بەئاگاداربوون له هاواری ناخی خۆت بگوزەرێنیت، فێرببه که دەستنیشانی بکەیت ڕەخنەگری تۆ له چ کاتێکدا لەباری قسەکردن دایه و چ کاتێك لایەنگرەکەتان دەدوێت، ئەگەر حەزبکەیت دەتوانیت لەم گفتوگۆیانه یادداشت بکەیت!

- له بیری نەکەیت: ئەنجامی کۆکردنەوەی ڕابردوو — داهاتوو = ئێستا!!

- هەر ئێستا سێ پەڕە کاغەز هەڵبگرە، بەسێ تایتڵ بنووسه!

١- ئەوەی نامەوێت

٢- ئەوەی دەمەوێت

٣- ئەوەی دەبێ سوپاسی بکەم.

پاشان لەژێر هەر تایتڵێکدا هەست و داخوازیەکانی خۆت بنوسه و با هەمیشه ئەو کاغەزەت له بەرچاوبێت تاوەکو له زەینتدا ببێته مەلەکه!

- لەبەرخۆتەوە بیڵێرەوە: من بڕیارم داوە خۆم خۆش بوێت و بەڕاستیش هەر بەم شێوەیە!

- لەگەڵ خۆتدا بیڵێرەوە: ئەوپەڕی هەوڵ و توانام دەخەمە گەڕ تاوەکو بەمتمانە بەخۆبون و ورەبەرزی تەواوەوە بەرەو ژیان هەنگاوبنێم!

— هەردەم له یادت بێت: تۆ شایستەی دەوروبەرێکی گەشبین و هاوڕێیانێکی میهرەبانیت بۆ ئەوەی هەموو ڕۆژێك ژیانت پڕ بەرهەم کەن!

- حسابێکی بانکی بۆ هەستی خۆت بکەرەوە، به هەرکەسێك دەتەوێت ببەخشە، دەفتەرێك بکەنەوە، هەستەکانی خۆت بۆ چ کەسێك بەخەرج دەدەیت، بۆچی؟ چەند؟ ئایا بەهایەکی هەیە؟ یان نا؟

- له بیرمان نەچێت: ژیانی ئێمە، کۆپی کردنەوەی باوەڕە دەروونییەکانی ئێمەیە!

- ئەگەر ئێمە گومانمان له پله و پایەی خۆمان نەبێت، هەروا به سادەیی گوێمان بۆ قسەی ئەوانیتر شل نەدەکرد!

- هەوڵبدە فێربیت کەسانێك که بەشێوەیەکی سەرەمڕ دەبنەمایەی ئەوەی هەستێکی خراپت بۆ دروست بێت، بناسیت!

- یەکێك له بەشه سەرەکیەکانی ساغڵەمی ئێمه لەمەدایه که فێربین دەنگی خۆمان بەگوێی هەمووان بگەیەنین، ئەمه مانای ئەوەیه که ڕوبەڕوی ترسەکانی خۆمان بووینەتەوە، ترس له شکست، ترس له قبوڵنەکران، ((نەخێرێك بڵێ و خۆت ڕزکار که))

- ئازادانە بڵێ((بەڵێ))، ئازادانە بڵێن((نەخێر))و بەم جۆرە ((عزەتی نەفس)) شەیدای تۆ دەبێت!

- هەرگیز هێندە نەبەخشیت — چ ماددی و چ مەعنەوی — کە خۆت خاڵی بیت، هەمیشە سنوورێکی بۆ دیاری بکە!

- نابێت بچیتە پاڵ کەسانێك کە هەستێکی خراپیان بەرامبەر بەخۆیان هەیە!

- دەست هەڵگرین لە هەوڵدان بۆ سەردەرکردن لە ڕەفتاری نالۆژیکی ئەوانیتر!

— بەهاو پێداویستیەکانی خۆت سەبارەت بەوانیتر بەشێوەیەکی ڕوون دەستنیشان بکە وخاڵە لاواز و بەهێزەکانی خۆت دیاری بکە، لێرەدا هیچ داوەری کردنێك لە ئارادا نییە، ئەمە تەنها دەرخستەیە!

- لە بیرت بێت جیاوازیەك لەنێوان بەخشین و وەرگتن دا نییە!

- لە یادت بێت: دەتوانین لەڕێی بەخشینەوە فێری خۆشویستنی ئەوانیتر ببین!

- لەگەڵ خۆت دا بیڵێرەوە: کاتێك دیاری دەکەم بۆ ئەوەی بیربکەمەوە، دڵەکان بەردەوام پەیوەندیان بەیەکترەوە هەیە و بۆ پەیوەندی کردن پێویست بەجەستە ناکات، دەزانم کە هیچ کاتێك تاك و تەرا یان تەنها نابم!

- یادداشتی بکە: دەتوانین لەبری نەنگی، ئەوین بدۆزینەوە!

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر لەدەرەوە کێشەیەك هەیە، زویر مەبە، ناخی دڵت ئاسایشی تێدایە!

- لە یادت بێت: ئێمە مامۆستا و قوتابی یەکترین!

- تەنها سەیری شتە خراپەکان مەکە، سەیری شتە باشەکانیش بکە!

- لە بیرت نەچێت: لەبەرئەوەی عەشق هەمیشە هەیە، نابێت باکت لەمردن هەبێت!

- دەتوانین هەمیشە خەڵك لە هەردوو حاڵەتەکەدا ببینین: یابەخشندەی میهر یا کۆمەك خواز!

- لەبری ئەوەی مەرگ بە سەرەنجامی ژیان بزانین، دەتوانین بەجۆرێکیتر لێی بڕوانین!

- کاتێك باوەڕم هەیە عەشق نەمرە و پەیوەندی دروست دەکات، باوەڕ بەجیایی و مەرگ ناکەم!

- بە سەرکۆنە نەکردنی خۆم، ئەمڕۆ بە ئارامش دەگەم!

- هیچ کاتێك دەست بەرداری ئومێد نابم، چونکە بەردەوام متمانە بە عەشق دەکەم!

- ئەمڕۆ بەبیری خۆمی دێنمەوە کە سەلامەتی، ئارامی دەروونە، چاکبوونەوە، بەوازهێنان لە ترس دێتەدی!

- لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: باری جەستەییم هەرچییەك بێت، دەتوانم هەمیشە ئارامی دەروون هەڵبژێرم!

- ئەمڕۆ دەمەوێت هەست بە شادومانی بکەم، و ئەم کارەش بەوازهێنان لەخەمەکانم بە ئەنجام دەگەیەنم!

- لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: ڕێژەی کردار و گوفتارەکانم لە پەیوەندیەکانمدا گرنگ نییە، بەڵکو ئەوینێك کە لە گوفتار و کردارم دا شاراوەیە لە پەیوەندیەکانم دا بایەخیکی زۆری هەیە!

- ئەمڕۆ تامەزرۆم گشت بیر و ئایدیایەکی دوور لە بەخشش واز لێبێنم و بەم پێیە پشت لە ئێش و ئازار دەکەم!

- لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: بەسەرزەنشت نەکردنی خود، پەیوەندیەکانم لەگەڵ خۆم باشتر دەکەم!

- بەوازهێنان لە داوەری کردنی ئەوانیتر، چوونە پاڵ ئەوانیتر لە بری جودایی لە ئەوان و خۆم هەڵدەبژێرم!

- ووشە گەلێك کە لە پەیوەندیەکانم دا هەڵیان دەبژێرم، دەستنیشانی دەکات کە خوازیاری جودایم یا پەیوەندی!

- بەکۆمەکی پەیوەندیەکانم دەتوانم ئەوینی بێ کۆتوبەند هەست پێبکەم!

- ئەمڕۆ هەڵیدەبژێرم کە لە پەیوەندیەکانم دا خۆم بەقوربانی نەبینم و بەرپرسیارێتی ژیانم بگرمە ئەستۆ!

- دەتوانم لە هەموو پەیوەندیەکانم دا لە بری ترس ئەوین هەڵبژێرم!

- هەرکاتێك گیرۆدەی ئاینده یا ڕابردوو دەبم، هەڵیدەبژێرم کە بەبیری بێنمەوە تەنها لە ئێستادا دەتوانرێت هەست بە عەشق بکرێت!

- لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: بە تاسەوەم هەڵەکانم لەگەڵ منداڵەکانم دا باس دەکەم و لە گشت هەڵەکانی خۆم و ئەوانیتر دەبوورم!

- ئەمڕۆ هەڵیدەبژێرم بەبیری بێنمەوە شایستەی شادومانیم!

- بهێڵە بەردەوام بەبیری بێنمەوە کە منداڵان، مامۆستای ئەوین و ئارامین!

- بەبیرم بێنەوە کە سەرڕاستی لە گشت کارەکاندا بکەمە پیشە، بۆ ئەوەی فێری جگەرگۆشەکەشمی بکەم!

- بەبێ هیچ سەرنجێك منداڵەکانم خۆش دەوێت بنەمای خۆشەویستی خۆم لەسەر ڕەفتاری ئەوان دانانێم!

- لەو ڕووەوە کە دەزانم ئەوین و گوناه ناتوانن پێکەوە هەبن، لە بەرامبەر ئەو هەموو وەسوەسانەی کە دەیەوێت بەهۆی گوناهەوە بەسەر ڕۆڵەکانمدا ((زاڵ)) بێت، دەوەستم!

- لەبەرخۆتەوە بیڵێرەوە: لە منداڵەکانم دڵگران نابم!

- هەوڵدەدەم گەشەو خۆپارێزی و سەربەخۆیی منداڵەکانم پەرەپێبدەم!

- لەبیری ناکەم کە منداڵەکانم ((سەرمایە))ی من نین!

- دەمەوێت لەبیرم بێت، ئەوەی کە بەنیازم فێری ببم، فێریشی دەکەم!

- لەگەڵ خۆت دا بیڵێرەوە: دەتوانم هەڵیبژێرم فێرکاری ئەوین بم یا ترس!

- هەر جۆرە هزرێك خود یا ئەوانیتر سەرزەنشت بکات، نامبێت و بەم جۆرەش زیان بەجەستەی خۆم ناگەیەنم!

- لە بیری ناکەم کە جەوهەری وجودی من ڕۆحە و ژیانی من بە واقیعی جەستەی منەوە پەیوەست نییە!

- ئەمڕۆ لە بری تەرکیز خستنە سەر زانینەکانی خود لەبارەی جەستەوە، خەریکی خۆشویستنی ئەوانیتر دەبم!

- ئەمڕۆ هەوڵدەدەم، جەستەم، بەو جۆرەی کە هەیە، خۆش بوێت!

- کاتێك لەوانیتر بێزارم، لەڕاستی دا لەخۆم بێزارم!

- **بۆ ژیان لە ئارامی دا دوو شت لەبیر بکە:**

١- ئەو چاکانەی لەگەڵ ئەوانیتر کردووتە!

٢- ئەو خراپانەی ئەوانیتر لەگەڵ تۆدا کردویانە!

- کاتێك لەوانیتر پەستم، لەو ڕووەوەیە کە لە ڕابردوودا ئەوانیتر بێ نرخ بوون لەلام!

- ئەگەر هەست بکەم من لەسەر هەق نیم، لەو ڕووەوەیە کە هەوڵدەدەم کەسێکیتر بە تاوانکار بخەمەڕوو!

- لە بیرت بێت: لەوەی کە ئەنجامی دەدەیت، چێژ وەرگرە!

- لە بیرت نەچێت: باوەڕ بە((هێزی بانتر))ی خۆت بکە، ئەودەمە ژیانتان پڕ دەبێت لە بەرەکەت!

- له بیری نه‌كه‌یت: متمانه به هه‌سته ده‌روونییه‌كانی خۆت بكه‌و به‌رده‌وام كارێك ئه‌نجام بده كه ببێته‌مایه‌ی ئاسوده‌یی ویژدانتان!

- له‌به‌رخۆته‌وه بیلێره‌وه: ئه‌وه‌ی له ژیاندا بایه‌خی هه‌یه كه‌مالی دڵی منه نه‌ك چرچ و لۆچه‌كانی ڕوخسارم!

- ئه‌وده‌مه‌ی هه‌ست ده‌كه‌م بۆ ئه‌وانیتر سوودبه‌خش و كاریگه‌رم، نیگه‌رانی پیری نابم!

- له‌به‌رخۆته‌وه بڵێ: هیچ كاتێك هێنده پیرنیم كه نه‌توانم بڕیاری تازه بده‌م!

- له‌به‌رخۆته‌وه بڵێ: هیچ كاتێك هێنده پیر نیم نه‌توانم شتی نوێ فێربم بیروباوه‌ڕی نوێ تاقی نه‌كه‌مه‌وه و بۆ ئه‌وانیتر سوودمه‌ند و كاریگه‌ر نه‌بم!

- **خوداوه‌ند یارمه‌تی كه‌سانێك ده‌دات كه‌یارمه‌تی خۆیان بده‌ن!**

- له یادت بێت: خه‌ونه‌كانی تۆ، سه‌نگی مه‌حه‌كی كه‌سێتی تۆیه!

- له‌بیری نه‌كه‌یت: ژیان واته، زه‌مه‌نێك بۆ كار و زه‌مه‌نێك بۆ خۆشه‌ویستی، كه‌وایه ئیدی كاتێك نامێنێته‌وه!

- یادداشتی بكه! هه‌وڵ ده‌ده‌م گیرۆده‌ی داوی یه‌كه‌می كه‌سی تاك نه‌بم!

- له‌یادت بێت: هه‌روه‌ك ئێسقانێك به تا هیچ گه‌رووی‌ه‌ك به ئاسانی قوتت نه‌دات و هه‌روه‌ك شه‌ماڵێك به كه به‌سه‌ر هه‌مووواندا هه‌ڵبكه‌یت!

— ئه‌م بۆچونه‌ی كه ڕه‌نگه زه‌مه‌نێكی باشتر و شیرینتر بۆ خۆشه‌ویستی بوونی هه‌بێت، بۆ زۆرێك له‌خه‌ڵك به به‌های ته‌مه‌نێك خه‌م و په‌ژاره كۆتایی هاتووه!

- به ته‌ركیز كردنه سه‌ر لێوه‌شاوه‌یی و توانا و لێهاتنه‌كانی خۆت، هێزه ده‌روونییه‌كانت تۆكمه بكه!

- هه‌وڵبده به دووباره كردنه‌وه‌ی په‌یڤه ئومێدبه‌خش و دڵخۆشكه‌ره‌كان، ڕۆحیه‌تی خه‌مناكی خۆت له‌خۆت دوورخه‌یته‌وه!

- بڕوات به ئومێد و ئیمان هه‌بێت و بیكه‌ره دروشمی خۆت!

- له بیری نه‌كه‌یت: ئه‌گه‌ر ئیراده بكه‌یت و خۆڕاگر بیت، بێگومان سه‌رده‌كه‌ویت!

- به توانایه‌كی مامناوه‌ندی به‌ڵام لێبڕانێكی له ڕاده‌به‌ده‌ر، هه‌رچییه‌كت بوێت پێی ده‌گه‌یت، لێبڕان هه‌میشه شوێنی توانای گرتۆته‌وه!

- له بیرت نه‌چێت: كاره‌كه‌تان ده‌ست پێبكه‌ن، توانای ئه‌نجامدانه‌كه‌ی به‌دوادا دێت!

- هه‌روه‌ك زه‌ڕه‌بین گشت هێزه‌كانت له‌یه‌ك خاڵدا چڕبكه‌ره‌وه!

- له بیری نه‌كه‌یت: به حه‌وسه‌ڵه و دان به‌خۆداگرتن، گه‌ڵای توو ده‌گۆڕدرێت بۆ كراسی ئاوریشمی!

- یادداشتی بكه: له شكست سه‌كۆی ته‌قاندن دروست بكه!

- كارێك بكه تا له‌وانه نه‌بیت كه له باره‌یانه‌وه ده‌ڵێن: داماوه له ٣٠ ساڵیدا چاوه‌كانی له جیهان لێكناو له ٦٠ ساڵیدا كۆچی دوایی كرد!

- له بیرت بێت: هاوڕێكانت له نێوان هه‌ره باشه‌كانی كۆمه‌ڵگه هه‌ڵبژێریت!

- له بیرت نه‌چێت: له‌هێواش ڕۆشتن مه‌ترسه، له‌وه‌ستان بترسه!

— له یادت بێت: هه‌میشه فراوان به‌و ته‌نها، سه‌رشۆڕ و سه‌رسه‌خت!

- بۆ مه‌له‌كردن به ئاراسته‌ی پێچه‌وانه‌ی ڕووبار، هێز، توانا، جورئه‌ت و تێكۆشانی زۆر پێویسته ئه‌گینا: هه‌ر ماسیه‌كی تۆپیو ده‌توانێت به ئاراسته‌ی ئاو بڕوات!

- ئه‌وه‌ی مرۆڤ له‌وانی دیكه‌دا سه‌رزه‌نشتی ده‌كات، له ڕاستی دا بۆلای خۆی كێش ده‌كات!

- ئه‌وی مرۆڤ به‌دوایدا ده‌گه‌ڕێت، هه‌ر ئه‌وه‌ش، به‌دوای مرۆڤدا ده‌گه‌ڕێت!

- تشنگان گر آب جويند از جهان

آب جويد هم به عالم تشنگان

واته: گه‌ر تینوه‌كان له دنیادا به‌دوای ئاودا ده‌گه‌ڕێن

ئاویش له جیهاندا به‌دوای تینووه‌كاندا ده‌گه‌ڕێت

- له بیرت نه‌چێت: هه‌ستكردن به‌حزوری خودا بگۆڕیت بۆ نه‌ریت، تا بۆ ساتێكیش له یادی خوا غافڵ نه‌بیت!

- گوناه مه‌فهومێكی یه‌كجار فراوانتری هه‌یه، هه‌رچییه‌ك له ئیمان نییه گوناهه!

- له بیرت نه‌چێت: مرۆڤ به‌هه‌ر ده‌ستێك ببه‌خشێت، به‌هه‌مان ده‌ست وه‌رده‌گرێت و هه‌میشه له نێوان دانوستاندن دا هاوسه‌نگیه‌كی ته‌واو به‌رقه‌راره!

- له یادت بێت: هه‌ركاتێك مرۆڤێكی باوه‌ڕدار بخوازێت ده‌بێت به‌ده‌ستی بێنێت، چونكه خودا چاره‌سازه و ڕێ وشوێنی خۆی ده‌سازێنێت!

- جیهان په‌رده‌یه‌كی سینه‌مایه!

ئاماده‌كار، ته‌مه‌نی تۆیه!

سیناریست و ده‌رهێنه‌ر، خۆتی!

کارەکتەری یەکەم، هەر تۆی!

وێنەگر، ڕۆژگار!

بەجۆرێك ڕۆڵ ببینە کە ئەو کەسانەی تەماشای فیلمی ژیانی تۆ دەکەن، لە دیتنی هەندێك دیمەن شەرمەزار نەبیت و ناچار نەبیت سانسۆری بکەیت، بەڕاست پەیامی فلیمی ژیانی تۆ چی یە!

— بزانە کە گەورەی! و گەورەیی تۆ لە خوداوەیە!

- زۆرجار بەخۆت بڵێ: بە هێزی خودای دەروونم دەکرێت ژیانم بە هەمان شێوە سەیرو جوان بێت کەمن دەمەوێت!

- لە بیری نەکەیت تۆ لە پەنای خودادایت و خوداش هەرگیز دواناکەوێت!

- **هەمان ئارەزووی قوڵێت کە ئێوە بۆ پێشەوە دەبات،**

ئارەزووتان بەهەر شێوەیەك بێت ئیرادەتان بەهەمان شێوەیە!

ئیرادەتان بەهەر شێوەیەك بێت کرداریشتان بەهەمان شێوەیە!

کردارتان بەهەر شێوەیەك بێت چارەنووسیشتان بەهەمان شێوەیە!

- لە بیرت نەچێت: ئەوەی لە پەرستشدا دەیخوازیت، دڵنیابە کە بەدەستت هێناوە و پێتان دەدرێت، دەبێت بەجۆرێك بجولێیتەوە وەك ئەوەی پێشوەخت وەرت گرتبێت!

- لەبیری نەکەیت مرۆڤ دەتوانێت تەنها ئەو شتە بەدەست بێنێت کە خۆی لە حاڵەتی بەدەست هێنانیدا ببینێتەوە!

- لە بیرت نەچێت: خودا پێویستی بە کات نییە و هەرگیز دواناکەوێت!

- دوو هێز بوونی نییە، تەنها یەك هێز هەیە: هێزی خودا، ئیدی نائومێدی بوونی نییە!

- نەفرەت و تانەو تەشەر بۆ خودی جنێوفرۆش دەگەڕێتەوە!

- **هەموو ڕۆژێك لەبەرخۆتەوە بڵێ: من، هەروەك ئەو منداڵەی کە لە دەروونمدا دەژی، بەردەوام بێگوناه و لاو و بزێوم!**

- سەیرە! کە ئەگەر مرۆڤ چاکەی یەکێکی بوێت، توانای ئازار گەیاندن لە ئەو دەستێنێتەوە!

- لە بیرت نەچێت: ئاو لەو ڕووەوە بەهێزترین ڕەگەزە کە بەتەواوی بێ بەرگریە!

- مرۆڤ دەبێت بە ڕەهایی لە ئێستادا بژی، کەواتە باش لەمرۆژە بڕوانە، بەمجۆرەیە سروودی دەمەوبەیان!

- لە بیرت نەچێت: بەچاوی سەرسوڕمانەوە بڕوانە بۆ ئەوەی لە بەردەمتدایە!

- له بیرت نه‌چێت: خه‌یاڵ و کردار و گوفتاری مرۆڤ — دره‌نگ یازوو — به وردیه‌کی سه‌رسوڕهێنه‌ره‌وه بۆلای خۆی ده‌گه‌ڕێته‌وه!

— مرۆڤ سه‌ره‌تا، شکست یا سه‌رکه‌وتن و خه‌م یا شادمانی خۆی له دنیای خه‌یاڵدا ده‌بینێت، ئه‌وده‌مه شکست یاسه‌رکه‌وتن و خه‌م و شادی ئه‌و به‌رجه‌سته ده‌بێت!

- له بیری نه‌که‌یت: ئه‌گه‌ر مرۆڤ به ته‌واوی پشت به سه‌رچاوه‌ی ڕزق و ڕۆزی خۆی ببه‌ستێت، خاوه‌ن فه‌ڕوبه‌ره‌که‌تی بیٚ پایان ده‌بێت!

- بوه‌سته‌و به‌ده‌مه‌وه هاتنی خوداوه‌ند ببینه، خوداوه‌ند بۆ تۆ ده‌جه‌نگێت و تۆ بێده‌نگ بیت!

- له یادت بێت: مرۆڤه ئازاکان، ده‌رفه‌ت ده‌خوڵقێنن، ترسنۆك و لاوازه‌کان داده‌نیشن و چاوه‌ڕێی ده‌رفه‌ت ده‌که‌ن!

- له‌به‌رخۆته‌وه بڵێ: ئه‌مێستا ژیانم ڕێك و ڕاست به‌وشێوه‌یه‌ی که ده‌مه‌وێت، به‌رجه‌سته ده‌که‌م!

- له‌به‌رخۆته‌وه بیربکه‌ره‌وه: ئه‌ندێشه‌ی به‌رنامه ڕێژی بۆکراو، کاری سه‌رسوڕهێنه‌ر بۆ ژیانم ده‌ئافه‌رێنێت!

- له‌به‌رخۆته‌وه بیڵێره‌وه: به‌شێوه‌یه‌کی نه‌رم و نیان، ئاسووده ته‌رکیز ده‌خه‌مه سه‌ر ئامانجه‌کانم!

- ئامانج و ئاره‌زووه‌کانم ڕێڕه‌وێکی ئه‌رێنی به ژیانم ده‌به‌خشن!

- ئاسته‌نگه‌کانم له‌سه‌ر ڕێ لاده‌به‌م و بالاترین خێر و به‌رژه‌وه‌ندیم چنگ ده‌که‌وێت!

- له‌به‌رخۆته‌وه بڵێ: ئامێزم بۆ فه‌ڕوبه‌ره‌که‌تی ڕاسته‌قینه‌ی ژیان والاده‌که‌م!

له‌بیری نه‌که‌یت: هه‌روه‌ك ئیسفه‌نج که ئاو هه‌ڵده‌مژێت، تۆش هزری چاك هه‌ڵمژه و بیخه‌ره خزمه‌تی ئامانجه‌کانته‌وه!

- له یادت بێت: که‌سێك له کاره گرنگه‌کاندا ڕاوێژ به دانایان بکات، ده‌بێته هاوبه‌شی ئه‌قڵی ئه‌وان!

- به‌لام، گه‌وره‌ترین هه‌ڵه‌ی ئێمه ئه‌مه‌یه که له هه‌ڵه‌کردن بترسین!

- ده‌بێت کارت خۆش بوێت، له‌گه‌ڵ کاره‌که‌تدا زه‌ماوه‌ند بکه!

- خووی خراپ، سه‌ره‌تا ڕێبواره، پاشان، میوانه و دواجار، خانه‌خوێ!

- گرفت و ئاریشه‌کانی ژیان، بێگومان هه‌روه‌ك قه‌له‌ڕه‌شه‌کان ترسناك نین، به‌مه‌رجێك هه‌روه‌ك هه‌ڵۆکان په‌لاماریان بده‌ین!

- له بیرت بێت: کەسانێك کە ئێرەیی بە تۆدەبەن، کۆمەڵە ئیمتیازێکیان لە تۆدا بینیوە کە لە خۆیاندا نییە!

- دەست بەکاربوون بۆ ئەنجامدانی مەحاڵ، جۆرێکە لەسەرگەرمی!

- له بیرت بێت: تۆسقاڵێك لە بینایی لەچەندەها خەروار مەعریفە باشترە!

- مەرگ بەشێوەیەکی سروشتی سۆراخی ئێمە دەگرێت، بەڵام بوێری ژیان کردن نەخێر!

- له بیرت نەچێت: لە ژیان ڕازیبن، چونکە دەرفەتی خۆشویستن، کارکردن،یاری کردن و تەماشاکردنی ئەستێرەکان بە ئێوە دەدات!

- له بیرت بێت: تەنها برینێك کە دەمێنێتەوە، برینی ژانێکە کە لە نەگۆڕانی خود دەیچێژین!

- له بیرت نەچێت: هەستی دەست بەسەرداگرتن بۆ هەر شتێك هەردەم دەبێتە مایەی لەناوچوونی ئەوەی هەوڵی پاراستنی دەدەین!

- تا ئەو ساتەی بتوانیت ستایش بکەیت و خۆشەویستی بکەیت، لاوێتیت پارێزراوە!

- ژیان گەورەترین سەرمایە و ئەوین مەزنترین بەڵگەی بوونی ئێمەیە!

- له یادت بێت: نیگەرانی هەرگیز هیچ لەخەمی سبەینێ کەم ناکاتەوە، بەڵکو تەنها شادی ئەمڕۆ لەناودەبات!

- له یادت بێت: لێبوردن ئەوکاتە ئاسان دەبێت کە ئێمە بتوانین ئەوانیتر بناسین و پەی بەلاوازیەکانی خۆمان ببەین و دان بەوەدا بنێین کە ئێمەش شیمانەی هەڵەکردنمان هەیە!

- له بیرت نەچێت: عەشق هەمیشەیی یە، ئەوە ئێمەین کە بەسەردەچین، عەشق هەردەم بەوەفایە، خەڵك پەیمان دەشکێنن، عەشق هەمیشە شیاوی متمانەیە، بەڵام خەڵك نا!

- له یادت بێت: تەنانەت عەشق! تەنانەت عەشق! بەدەرنەبڕین دەمرێت!

- ئەگەر بە گاڵتە وگەمەوە بچیتە سۆراخی دێوانەییەك کە لە ناختا شاراوەیە، بێگومان بەشێوەیەکی جدی دێوانە دەبیت!

- لە نەیاری باکت نەبێت، کۆلارە کاتێك بەرزدەبێتەوە کە ڕووبەڕووی ((با))ی پێچەوانە ببێتەوە!

- کەسێك کە بەهیوای چانسەوە دادەنیشێت، ساڵانێك لەوەوپێش مردووە!

- له یادت بێت: کەسێك کە قسە دەکات دەچێنێت و ئەوەی گوێ دەگرێت، درەودەکات!

- لایەنی بەرامبەری خۆت باش دەرك بکە!

- لە کاتی دیالۆگدا، توڕە مەبە!

- هیچ کاتێك، هیچ کەسێك سەرکۆنە مەکە!
- هەمیشە سەراپا گوێچکە بە!
- لەگەڵ کەسانی ڕکن دا نەرم و نیان بە!
- کەسێك کە نەتوانێ دەرفەتی تەواو بۆ سەیران بدۆزێتەوە، درەنگ یازو ناچارە کاتی خۆی لە چارەسەرکردن دا بەخەرج بدات!
- لە یادت بێت: ژیان لەوە کۆتاترە کە تۆ بتەوێت کاتی خۆت لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ دا بەسەربەریت!
- لە یادت بێت: بێ بەرهەمترین ڕۆژی ئێمە ئەو ڕۆژەیە کە پێنەکەنی بین!
- شکست واتە، دەست هەڵگرتن لەهەوڵدان!
- لەبەرخۆتەوە دووبارەی بکەرەوە! من ئایندەم خۆش دەوێت، چونکە دەبێت پاشماوەی تەمەنم لەودا بگوزەرێنم!
- هەرگیز، هەرگیز! لە وتنی خۆشم دەوێیت، وەڕس مەبە!
- تەنها گەنجینەیەك کە بەهای بەدوادا گەڕانی هەیە، ئامانجە!
- **لەبیری نەکەیت: ئەگەر جەستەکان کاروانی ئەوین بۆ زەمینەی مەرامەکان ڕێنوێنی بکەن، ئەوین خۆی دەکوژێت!**
- لە یادت بێت:بریا کە دەتزانی لە مشتومڕ و هاوارکردن، مونازەرە و ڕکابەریدا چ قازانجێك خۆی حەشار داوە!
- لە بیرت نەچێت: ئێمە لە دیتنی ئەم هەموو مردنە و نە ژیان بە ئەندازەی پێویست، ئەم هەموو خەم و کەسەرەی بەبێ شادی، ئەم هەموو چاوچنۆکیەی بەبێ بەخشندەیی و ئەم هەموو تەنیایی یەی بەبێ عەشق لە ڕەنج و مەینەتداین!
- لە یادت بێت: عەشق بۆ بەئاسانی تێکشکان و یازۆر زوو سەرشۆڕ بوون نییە!
- ئەو هەمیشە تێلایەکی بە شانەوەیە کە پیشانی دەدات ئامادەی مشتومڕە!
- لە یادت بێت: گوێگرتن، ئەوینێکە کەوتۆتە کار!
- یادداشتی بکە: ئێستا بژی، دواتر ووردبینی!
- ئەمڕۆ خۆم خۆش دەوێت و ڕێك بەوشێوەیەی کەهەم، خۆم قبوڵ دەکەم!
- لەگەڵ خۆتدا بەهەمان شێوە بجوڵێرەوە کە دەتەوێت لەگەڵتدا بجوڵێنەوە!
- لە یادت بێت: خۆشەویستی گەورەترین هێزی سەر ڕووی زەویە!

- له یادت بێت: تاقیکردنه‌وه‌ی کۆتایی ئاین، دینداری نییه، خۆشه‌ویستی یه!

- مه‌زه‌نده‌یان کردووه که ته‌نها ١٠٪ی به‌خته‌وه‌ری دارایی مرۆڤ په‌یوه‌ندی به توانای هونه‌ری ئه‌وه‌وه هه‌یه، ٩٠٪ی تری په‌یوه‌ندی به توانای هه‌ڵکردنی ئه‌وه‌وه‌یه له‌گه‌ڵ خه‌ڵکدا!

- له یادت بێت! قسه‌کردن ده‌رباره‌ی چه‌په‌ڵی، ده‌بێته مایه‌ی سه‌رهه‌ڵدانی چه‌په‌ڵی!

- له بیرت نه‌چێت: ئه‌گه‌ر ده‌ته‌وێت ده‌ست له هه‌رچییه‌ك بده‌یت ببێت به‌زێڕ و له گشت کاروباره‌کانی ژیاندا به‌خته‌وه‌ر بیت، لێوڕێژ به له‌عه‌شق و خۆشه‌ویستی!

- له بیرت نه‌چێت: چه‌نده زیاتر گرنگی به خراپه بده‌یت، خراپه زیاتر ده‌که‌یت!

- له یادت بێت: هه‌ر نه‌نگیه‌ك که له ئه‌وانیتردا ببینیت، هه‌مان نه‌نگی یا که‌موکورتی بۆ ژیانی خۆت بانگهێشت ده‌که‌یت!

- ڕه‌خنه‌گرتن له‌وانیتر ده‌بێته مایه‌ی ئه‌وه‌ی که خۆتان ڕوبه‌ڕوی نکولی لێکردن و ڕه‌تکردنه‌وه ببنه‌وه!

- هۆکاری ئه‌مه‌ی هه‌ندێ کات خه‌ڵك ئازاری ئێمه ده‌ده‌ن ئه‌وه‌یه که ڕۆحی ئه‌وان ئاوڕدانه‌وه‌ی خودایی و نزای خێری ئێمه ده‌خوازن، ئه‌گه‌ر بۆ ئه‌وان داوای خێر و به‌ره‌که‌ت بکه‌ین، چیتر ئازارمان ناده‌ن، له ژیانی ئێمه ده‌چنه ده‌ره‌وه وخێر و چاکه‌ی خۆیان له شوێنیکی دی ده‌دۆزنه‌وه!

- خۆت له سه‌ر ڕێگایه‌کی گه‌وره و شکۆدار ببینه‌وه تاوه‌کو شته بچووکه‌کانی ژیان، بایه‌خی خۆیان له‌ده‌ست بده‌ن!

- له یادت بێت: لیسته‌کان کاریگه‌رن، چ بۆ کڕین، چ بۆ ژیان!

- ژیان هێنده‌ش هه‌م شێلگیر نییه، وه‌رن گاڵته‌وگه‌پ به‌جدی وه‌ربگرین!

- هه‌ر کاتێك تۆ له کاره خودا په‌سه‌نده‌کانا به‌شداربیت یا به‌شێك له کاره‌کانی خۆت له‌و پێناوه‌دا بێت، خودا به‌گوێره‌ی یاسای بوون و سروشت له‌گه‌ڵ تۆدایه!

- له بیرت نه‌چێت: خودا به ئێمه ده‌ڵێت: له‌هه‌رکوێ تۆ له‌گه‌ڵ من بیت، من له‌گه‌ڵ تۆدام!

- له بیرت نه‌چێت: ئه‌گه‌ر خۆشه‌ویستی هه‌بوایه، مرۆڤ پێویستی به دادپه‌روه‌ری نه‌ده‌بوو!

- بڕوات به‌هه‌رشتێك هه‌بێت، هه‌مان شت به تۆ ده‌گات!

- مرۆڤە ماندونەناسەکان، هەرگیز بە کاری بێهودە و ئەوەی بەسەرگەرمی ناودەبرێت خەریك نابن، لەگەڵ هەموو ئەمەدا بزانە، ئەو دەمەی کە ڕوو لە کاری سەرگەرمی دەکەیت، کاتێکە کە بەفیڕۆ ناچێت!

- تۆ ڕێبەری ئۆرکسترای سەمفۆنیای هەست و بیری خۆتیت، ئەگەر بەرپرسیارێتی تەواوی ئەم ئۆرکسترایە قبوڵ بکەیت، نابێت هەنگاوەکانی خۆت بە ئاوازی تەپڵ و کەڕەنای ئەوانیتر هاوسەنگ بکەیت، بەڵکو دەبێت گوێ لە ساز و نەوای ئۆرکسترای ناخی خۆت بگریت، لە ئاوازی ویژدانتان، لەناڵەی منداڵی دەروون و لە هەموو ئەو ئاوازانەی لەناخی تۆوە دەئاخێزێت و تۆ سەروەری ئاڕاستەکردن و ڕێبەری کردنی ئەوت هەیە!

- قەشەنگترین دەفری میوەخۆری پڕ بکەن لە میوە، خواردنی میوە دڵەڕاوکێ کەم دەکاتەوە، بەخواردنی میوە زیاتر هەست بە ئارامی دەکەیت!

- تۆ دەتوانیت بۆ پەرستگایەکی شکۆدار بڕۆیت و ماوەیەکی زۆر خەریکی نزاو نیایش بیت و باشترین پاکێتی و پیرۆزیەکان بۆ خۆت بخوازیت، بەڵام ئەگەر پێشتر لەدڵی خۆت دا پەرستگایەکت چێ نەکردبێت، بە هیچ نیایشێك لەو پەرستگایەدا هەست بە ئامادەیی دڵی خۆت ناکەیت!

- لە بیرت بێت: ئاسانسۆرێك((مصعد))کە بتوانێت تۆ بە بەرزترین نهۆمی سەرکەوتن بگەیەنێت، لە کارکەوتووە و تۆ ناچاریت پلە پلە نهۆمەکانی سەرکەوتن ببڕیت!

- گرنگترین لێوەشاوەیی لە ئارام بوون دا ئەمەیە کە بەبێ گوێ دانە کێشە و ئاریشەکانی خود ڕێگە لەخەوتن نەگرین، لێوەشاوەییەکی تر لەم ڕێیەدا ئەوەیە کە گرفتە گەورەکان بە بچووك سەیر بکەین!

- ڕازو نهێنی دەست ڕاگەیشتن بە سامان و ناز و نیعمەت ئەوەیە کە زەینت لە سەر ئەوە چڕ نەکەیتەوە کە نیتە و لە هەر دەرفەتێك بۆ سوپاسگوزاری و نرخاندنی نازو نیعمەتێك کە هەتە کەڵك وەربگری!

- یادداشتی بکە: هەمووکارێك ١٠خولەك زووتر دەست پێبکە، ئەم کارە بە تایبەت لە سەفەردا تۆ لە دڵەڕاوکێی پەلەکردن دوور دەخاتەوە!

- بۆ دەست ڕاگەیشتن بە کاروکاسپییەك کە حەزت لێیەتی و هەبوونی داهاتێکی زۆر، سنووربەندیەك بوونی نییە، ئەوەی کە دەگمەنە، لێبڕانێکی پتەوە بۆ گەیشتن بەوانە!

- خراپترین نیگەرانی و دڵەڕاوکێ بە ئایندەوە پەیوەستە، نیگەرانی گرفتێك کە هێشتا نەگەیشتۆتە بەرەوە، بیر لە هەنووکە و ئێستا بکەرەوە لە پەرێشانی دوور بکەوە!

- زۆرێك لەخەڵك بۆ بەختەوەربوون لە ژیانی هەنووکەیی خۆیان، ڕابردوویان فەرامۆش کردووە و دەڵێن: ئەمڕۆ دەڵێیت یەکەمین ڕۆژی تەمەنی منە، بەڵام من پێم باشترە کە بڵێم: ئەمڕۆ دوایین ڕۆژی ژیانی منە و دەمەوێت هەرساتێکی بە باشترین، و جوانترین و دڵگیرترین چرکەساتی وێناکراوی ژیان بگۆڕم، بەجۆرێك واهەست بکەیت سبەینێ یەك نییە!

- کاتێك کە نزا بکەیت، هەندێك شتی سەیر بۆ تۆ ڕوودەدات!

- لە یادت بێت: لە ڕوبەڕوبونەوەی خەڵك و ڕووداوەکاندا مەشق بکە بۆ ئەوەی باشترین ببینیت، بەم کارە لەڕەشبینی دوورو ئەرێنی خواز دەبیت، ئەرێنی خوازی و گەشبینی بە ئۆقرەگرتن کۆتایی دێت!

- خەریکی شانەکردنی مووی ئازیزێك بە، مووی خۆت شانە بکە یا بهێڵە مووی تۆ شانە بکەن، بە هێوری و ووردی، شانەکردن پێستی سەری تۆمەساژ دەدات و هێور و ئارامتان دەکاتەوە، ئاکامی دووبارەکردنەوەی ئەم کارە سەیرە!

- تۆ هەر لەسەرەتای لە دایکبوونەوە قارەمان و سەرکەوتوویت، چونکە سەد ملیار سپێرم لە دلۆپێکی بچووکدا، لە پێشبڕکێیەکی مەلەکردن دا بەوپەڕی هێزەوە خەریکی ڕاوەدونانی هێلکۆکە بوون و تۆ براوەی پێشبڕکێیەکیت کە چانسی بردنەوە تێیدا لە چەند ملیارێکدا یەك بووە!

- لە ژوورەکەتدا ئاوێنەیەکی گەورەو قەشەنگ ئاوێزان بکە، لە کاتی بێزاری دا ڕوبەڕوی ئاوێنەکە بوەستە، تەماشای خۆت بکەو زەردەخەنە بکە، بەرهەمی ئەم کارە ئارامی یە!

- خەم و پەرێشانی خۆت مەدەنە پاڵ هاوسەرەکەت، بێ وورەیی خۆت مەخەرە گەردنی دایك و باوکت، باری نالەباری دارایی بەزادەی ڕەوشتی ناهەمواری کۆمەڵگە هەژمار مەکە، نانەواخانەکە بە بەرپرسی کێشی زیادەی خۆت مەزانە، ترسە بێ جێ واهیەکان مەدەرە پاڵ قۆناغی منداڵی خۆت و دەست هەڵبگرە لەهەموو ئەوەی بە هۆکاری ناکامی خۆتیان دەزانی و سەرکۆنەیان دەکەیت، چونکە بارو هەل و مەرجی هەنووکەیی تۆ دەرەنجامی کۆمەڵێك لە هەڵبژاردنەکانی تۆیە بە درێژایی ژیان!

- ئەگەر بەردەوام بە گوێرەی چاوەڕوانی و پێشبینی ئەوانیتر بژیت و لە هەموو زەمینەکاندا پەیڕەوی پرەنسیپ و ڕێساگەلێك بیت کە ئەوان تۆی پێ تەلقین دەکەن لە شادومانی و ئاسوودەیی بێبەش دەبیت!

- له پێشتر بوون بۆ ئەوانیتر بەجێ بهێڵە و له دەرەنجامەکانی سەرسام بە، لەوەی کە هەیت خۆشنوود بە، هەندێ کات ئەم کارە هێمنی و ئۆقرەیی تۆ زیاتر دەکات!

- لە بیرت نەچێت: تاکە مەرهەمێك بۆ دامرکاندنەوەی توڕەیی، دەس بەرداربوونە لەو نموونە و سەرمەشقانەی کە دۆخێکی ناهەمواری لەو چەشنەیان خولقاندووە نموونە و ئەندێشە گەلێکی وەك: ئەگەر بەخت یاوەری من دەبوو، ئەگەر تۆ زیاتر لەگەڵ من دەگونجایت، ئەگەر بارودۆخەکە لەباربوایە . . . !

- بەوپەڕی بایەخەوە، ڕوو لەشتێك بکە، ئەم کارە تۆ دڵخۆش دەکات، هێشوویەك ترێ، پەرداخێکی پڕ لەئاو، مێرگەزار یا ئاسمانێکی هەور داگرتوو هەموو ئەمانە دەتوانن سوکنایی بەئێوە ببەخشن!

- ئەگەر لەبەر قسەی ئەوانیتر لە بەدواداچوونی ئامانجەکانی خۆت دەکشێیتەوە، بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەوان دەڵێیت: بەلای منەوە بۆچوونی ئێوە دەربارەی ژیان لە بۆچوونی خۆم گرنگترە، من بۆ دەستخستنی ڕەزامەندی ئێوە دەکۆشم تا ئەوەی لە دەستم دێت ئەنجامی بدەم!

- لەگەڵ هێمایەك لە سروشت: درەختێکی قەد بڵند، سەرچاوەیەك گۆماوێك یا تاڤگەیەك. . . ببە بەیەك، یەکبوون لەگەڵ سروشت دا ئۆقرەیی بەخشە!

- هەر شتێك لە ژیانی تۆدا، پەڕجویەکی شایانی ستایش و نرخاندنە، ئیدی چ دەنکە چەوێك، هەنگێك لەسەر ڕووی گوڵێك، بەلەمێکی چارۆکەدار، یاکوپێك قاوە، و تەنانەت پەڕۆی تەڕی منداڵێك و . . . ئەگەر تێبگەیت کە ژیان و هەموو شتێکی پەڕجوویەکی شکۆدارن، زۆر ناخایەنێت کە پەی بە کاریگەری نەرێنی بێ هیوایی و ئاخ و زاری کردن دەبەیت، چونکە بۆت دەردەکەوێت کە ناڵەو زاری تۆ — کە خۆت بەیەکێك لە پەڕجووەکانی بوون هەژمار دەکرێیت — لاواز و لازەبوون دەردەکەویت!

- لەیادت بێت: وروژان و ئارامی لەکاتی خۆیاندا، هەردووکیان بەکەڵکن، ئەم ئەندێشەیەی کە کحول، ئارام بەخشە، بە گەوجانە بزانە!

- ئارامی و ئۆقرەیی لە منداڵانەوە فێربن، بزانە منداڵان بەچ شێوەیەك لە هەر ساتێکی خۆیان چێژ دەبەن، وەك منداڵان بە ئۆقرەیی بگە!

- لە یادت بێت: منداڵی و لاوێتی بەمانای کامڵ بوون نییە، ڕاستیەکەی ئەمەیە کە مرۆڤەکان لە هەموو چرکەساتەکانی ژیانی خۆیاندا، کامڵ و بێ خەوشن!

- له بیرت نەچێت: ڕوو له ئەندێشه ئارام بەخشەکان بکه، دیمەنێکی ئارامبەخش وێنا بکه، ئاوازێکی ئارام بەخش بەبیر بێنەرەوەو بزانه چۆن دەگۆڕدرێت!

- ژیانی ئێمه بەرهەمی جیهانبینی و شێوازی تێڕوانینی ئێمەیه بۆ بوون، ئێمه ئازادانه و بەبێ هیچ سنووربەندیەك، هزر و باوەڕی خۆمان هەڵدەبژێرین!

- له بیرت نەچێت: له مەیدانی جیهاندا خراپ بوونی نییه، مەگەر ئەوەی تۆ شتێك بەخراپم بزانیت!

- **جەسته گەراجێکه که تۆ ڕۆحی خۆتت تێدا ڕاگرتووه!**

- باڵندەیەکی قەشەنگ یا ئاژەڵێکی بچوك لەماڵەوه ڕابگره، خۆشت بوێت و لەم ڕێ یەوه، هاوکارێك بۆ گەیشتن به ئارامی پەیدابکەن!

- هەر شتێك تۆ له گەشەکردن و هەراش بوون بگێڕێتەوه، بەهای پشتیوانی لێکردنی نییه!

- بوەسته و زیاتر له ئاستی بەرزی خۆت باڵات هەڵبڕه، وابزانه سەرەداوێکیان به کەللەسەری تۆوه بەستووه، تۆ چەند میلیمەترێك له زەوی بەرز دەکەنەوه، لەم سووکەڵه بوون و باڵاکردنەدا هەست به ئارامی دەکەیت!

- **له بیرت نەچێت: گەورەترین دەرکەوتەی نەزانی مرۆڤ قبوڵ نەکردنی زانیاری ئەوانیتره دەربارەی شتێك که خۆی هیچ سەرەداوێکی له بارەیانەوه نییه!**

- بیخەره مێشکت: متمانه و ناوبانگی چاك له دەلاقەی چاوی ئەوانیترەوه مانا دەکرێت، کۆنترۆڵەکەی له دەستی تۆدا نییه، تاکه شتێك که جڵەوی دەسەڵاتەکەیت له دەستدایه، کەسێتی تۆیه!

- گژوگیایەکان بۆ هەرجێیەك ئۆکسژین دەبەن، ژینگەکەی خۆت به گوڵ و گیا بڕازێنەوه، له ئۆکسژینی زیاتر چێژ وەربگره، ئۆکسژینی زۆرتر، ئارامی و ئۆقرەیی زۆرتر!

- بۆ گەڕانەوه بۆ سەردەمی شادومانی منداڵانه هیچ دەمێك دێرنییه!

- بێدەنگی خودی ئارامی نییه، به تەقەلاکردن، تۆ توانای ئۆقرەگرتنت نییه، ئەوەی پێویستت پێیەتی، نەختێك تەرکیز کردنه!

- یادداشتی بکه: هەرگیز سەرنجتداوه کاتێك کاتژمێرەکەت له دەست دادەکەنیت، چەندە ڕاحەت دەبیت؟

- خۆت له چنگی زەمەن قوتاربکه و له گرژی و ئاڵۆزیەکانی زەمەن ڕەهایی بدۆزەرەوه!

- گۆشە نیگاکانی تۆچ بایەخێکی هەیە؟ کردەوەی تۆیە کە دەتوانێت گۆڕانکاری سەیر لە دنیادا بەدی بێنێت!

- ئەگەر بەم بیانووەی کە تەمەنێك خەریکی کارێك بوویت و خووت پێوە گرتووە، پێگەی کۆمەڵایەتی خۆت نەگۆڕیت، پارێزگاریت لەچارەڕەشی خۆت کردووە!

- ئەگەر داوا لەمن بکەی لە بری دەستەواژەی: ((زیاتر هەوڵبدە)) ڕستەیەکی تر هەڵبژێرم دەڵێم: ((هیمەتێ بکە))!

- هەرساتێك لە تەمەن بەهۆی هەڵسوکەوتی نالەباری ئەوانیتر، لەتوڕەیی و خەم و پەژارەو نائومێدی دا بگوزەرێنن، ئەو چرکەساتەیە کە جڵەوی ژیانی خۆمان لەدەستداوە!

- لە یادت بێت: واخۆت پیشان بدە کە ئارامیت، تایبەتمەندیەکانی کەسێکی ئارام لە خۆبگرە، بهێڵە ئەوانیتر تۆ بە ئارامی ببینن، بەم کارە وورده وورده کەسێتیەکی ئارام وەردەگریت!

- لە بیری نەکەیت: ئەنجامدانی هەندێك لە مەشقەکان هەندێ کات گرانە، بەڵام پیادەڕەوی ئاسان و شادی بەخشە، ڕۆژانە پیادەڕەوی دووبارە بکەوە!

- بۆ بەرز ڕاگرتنی خۆت بەرامبەر ئەوانیتر بە ئەدەب بە، وەڵامی بەرامبەر کە زۆربەی جار بوونی هەیە، هێندە گرنگ نییە، ئەوەی کە گرنگە ئەو هەستە باشەیە کە ڕوو لە تۆ دەکات!

— لەبیرت نەچێت: ئەوانەی خەریکی داوەری کردن دەبن لەبارەی ئەم و ئەوەوە، لەم ڕاستیە بێئاگان کە لەڕێی بەفیڕۆدانی وزەی خۆیان لەم بوارەدا، خۆیان لە ئارامی و پاکژی ناخ بێبەش دەکەن!

- لە یادت بێت: ترس خۆی لەخۆی دا بوونی نییە، ترس، زادەی تێگەیشتن و باوەڕە درۆینەکانی زەینی ئێمەیە!

- لە بیرت نەچێت: شکست، داوەری کردنێکی ڕەخنەگرانەیە کە لەلایەن خەڵکەوە بەسەر ئێمەدا دەسەپێنرێت!

- لە یادت بێت: ئەوەی زیندو لە مردو جیادەکاتەوە، چ لە نێوان ڕووەکەکان یا لەنێوان مرۆڤەکاندا، گەشەو نەش و نماکردنە!

- لە یادت بێت: لەساردی و سڕی دا ئارامی و ئۆقرەیی نییە، دەست لێکخشاندن، گەرمی بەدی دێنێت و بەدوای گەرمی دا، ئۆقرەیی دێت!

- لە بیرت نەچێت: هەستکرن بەگوناهی تاك لە ڕووداوێك کە لە ڕابردودا ڕوویداوە و هیچ کارێکی بۆ ناکرێت، ئەنجامێکی نییە جگە لە تێکدانی چرکەساتەکانی ئێستای ژیان!

- یادداشتی بکە: بەرهەڵستی لە بەرامبەر هەر شتێکدا تۆ بۆ لاوازی و تیاچوون و پشتگیری لێکردنیشی بەرەو بە توانابوون پەلکێش دەکات!

- ڕوو لە ئەندێشە ئەرێنییەکان بکە، وریابە ئەو وشانەی بەکاریان دێنیت، ئەرێنی بێت، لێبگەڕێ بەرەنجامی هەستە ئەرێنییەکان سەراپای ژیانی تۆ لەخۆ بگرێت!

- هیچ شتێك وەك گۆڕان، گرژی و ئاڵۆزی کاری ڕۆژانە کەم ناکاتەوە، بە کارێکەوە مژوڵ بە کە زۆرجار ئەنجامی نادەیت، بۆ نموونە لە ڕێیەکی درێژترەوە بۆ ماڵەوە بگەڕێرەوە، کاتێك بۆ ئەم جۆرە گۆڕانکاریانە تەرخان بکە!

- هۆکاری دەرەکی بە هۆکاری بارودۆخ و هەلومەرجی نالەباری خۆت مەزانە، هەلومەرجێکی لەو چەشنە بەرەنجامی چۆنییەتی بەرخوردی تۆیە لەگەڵ خەڵك و ڕووداوەکانی ژیاندا!

- لە بری ئەوەی لە سەر کورسی داوەری دانیشیت و بڵێیت دەبوایە خەڵك لەگەڵ تۆ بەجۆر یا ئەوجۆر بجوڵانایەتەوە کردەوەکانیان بەرەنگدانەوەی کردەوەکانی خۆت وەربگرە و لەخۆت بپرسە کە لە پشت ئەم کار و کاردانەوانەدا چ وانەیەك شاراوەیە!

- لە بیرت نەچێت: بۆ گەیشتن بە ئاسوودەیی دڵ و دەروون و دڵنیایی، ڕۆح بە سەرجەستەی خۆت دا زاڵ بکە، نەك جەستە بەسەر ڕۆح دا!

- وزەیەکی دەمارگرژی کە لە دەست و سەر پەنجەکانتدا چڕبۆتەوە، بە هەڵچەرخاندنی دەنکەکانی تەسبیح کەم بکەرەوە!

- چەند ڕێگە بدەیت عەشق و سازگاری و قبوڵ کردن بێتە ناو ژیانتەوە، بەهەمان ڕادە دەبینیت کە ڕووداوە گەورە و گچکەکانی ژیان بەجۆرێکی سەیر پێکەوە سازگار و هەماهەنگ دەبن!

- لە دنیای پڕ لە هات و هاوارو جەنجاڵی ئەمڕۆدا، تاوێك بیر لە ژیانی خۆت و ئەوانیتر بکەوە، ئەوجا یەکێك لەم دوو ڕێگایە هەڵبژێرە، یەکەم تاڵکردنی ژیان بەتووڕەیی و بێزاری بەردەوام و دووەم ئاوێتەکردنی ژیان بە نوکتە و گاڵتەو گەپ و ڕووخۆشی و بەهرەمەندکردنی خود و ئەوانیتر لە پێکەنین کە یەکێك لە گەورەترین ئەو بەهرانەیە کە بەمرۆڤ بەخشراوە!

- لە یادت بێت: لە گرنگترین ئەو کارانەی وەك کەسێکی باڵغ دەتوانیت ئەنجامی بدەیت، بەیناوبەین گەڕانەوەیە بۆ سەردەمی شادومانی منداڵی!

- لە بیرت نەچێت: ئۆقرەیی یەك کە لە دوای خۆشەویستی کردن دەگاتە بەرەوە، کاریگەری لەسەر زۆرێك لە نائارامیەکان بەجێ دێڵێت!

- تەماشاکردنی دیمەنێکی دوور، بە تایبەت دیمەنێکی سروشتی، ئارام بەخشترینە، چونکە ئەودەمەی چاو ئارامی وەربگرێت، جەستەش ئۆقرە دەگرێت!

- لە یادت بێت: زەردەخەنە دەمارەکانی ڕوومەت هێور دەکاتەوە، زەردەخەنە، کاریگەری لە سەر زنجیرە کاردانەوە سۆزباویەکان بەجێدێڵێت و ئارامیت بۆ دەگێڕێتەوە!

- لە بیرت نەچێت: هەرکاتێك خۆت بە لێپرسراوی بڕیارەکانت بزانیت، جڵەوی دەسەڵاتی دنیای خۆت گرتۆتە دەست!

- لە یادت بێت: ئێرەیی لە نەبوونی متمانە بەخۆبوونەوە سەرچاوە دەگرێت!

- ئەگەر حەزت لە کارەکەی خۆت نییەو بیر لە گۆڕینیشی ناکەیتەوە، ئەوە لۆژیکیە هەموو ڕۆژێك و هەرساتێك هەوڵبدەیت، خۆشەویستی و هۆگریت بۆ هەمان کار لە دڵدا گەشە پێبدەیت!

- لەگەڵ ئەوانیتر سەخاوەتمەندبە، میهرەبان بەو ئەویتر دڵخۆش بکە، ئەوانیتر لە تۆ ڕازی دەبن و تۆش لە خۆت!

- ساتە دڵگیرەکان بنووسن! ئەم چرکەساتانە لە گیانی خۆتدا تۆمار بکە، پاشان جارجارێك ئەم ساتانە بە بیر بێنەرەوە، بیریان لێبکەرەوە و چێژ لەو یادەوەریە وەربگرە!

- لە بیرت نەچێت: جیاوازی گوڵێکی قەشەنگ و گژوگیا لە داوەری کردن و بڕیاردانی تۆدا پەنهانە!

- ئەگەر ڕەفتارتان هێمای تووڕەیی و ڕق و قینی پێوە بێت، جگە لە ڕق و تووڕەیی شتێکت دەستگیر نابێت و ئەگەر خۆشەویستی بنوێنیت، عەشق ئاوێتەی ژیانی خۆت دەکەیت!

- لە یادت بێت: مەرهەم لێدان و ماساژدانی پشت دەستەکان، ڕێگایەکە بۆ ئارامی، ماساژدانی پشت دەست بەسەر پەنجەکان کۆمەکیتان دەکات بۆ گەیشتن بە ئارامی!

- تۆ دەتوانیت بە چاوەڕوانی و وێناکردنی نەخۆشی، مەزاجی خۆت ئامادە بکەیت بۆ نەخۆشی و یا بە پەنابردنە بەر بنچینەی تەندروستی و ئەو توانا سەیرەی کە هەیەتی و لە زات و بوونی ئێمەدا لەگەڕدایە، تەندروستی هەڵبژێریت!

- کاتێ باس و خواس و ناکۆکی، کارێك دژوارتر دەکات، بەسادەیی لە باس و خواس دوور بکەونەوە و بیخەنە کاتێکی تر و لەو ئارامی و ئۆقرەییەی کە دەتوانیت پێی بگەیت، سەرسام بە!

- چاو ببڕە شتێکی نیلی یا پەمەیی یا شتێکی سەوز، هەرکام لەم ڕەنگانە، لە دەست پێ ڕاگەیشتنی ڕۆحێکی پەرێشان بە ئارامی، کاریگەریەکی سەیری هەیە!

- چەند پەیوەندیەکی باش و لێوان لێو لە دڵسۆزی و خۆشەویستیەکی زیاتر لەگەڵ خۆت دا بەرقەرار بکەیت، بەشێوەیەکی خۆنەویستانە پەرۆشیەکی زیاتر بۆ بەخشندەیی بەدەست دێنیت!

- کەسانێك کە وادیارە زۆرترین ئێش و ژان بۆ تۆ دەخوڵقێنن، بەردەوام بە بیرتان دێننەوە کە بیرو باوەڕەکانی تۆ لە کێماسی و سنووربەندیەوە سەرچاوە دەگرێت!

- لە بیرت بێت: لە هەر جێیەکیت و بۆ هەر جێیەك دەڕۆیت، کەمێك لەجوانی ئەو شوێنە زیاد بکە، یاپشکداربە لەجوانی ئەوێ دا!

- فەرموو لێکردن و بەخێرهێنان هەستی جوان دروست دەکات، حاڵەتێك کە لە هەستی بەرامبەر باشترە!

- لە یادت بێت: شادی و ڕەزامەندی و هەروەها ئێش و ئازاری تۆ ویستی خوداییەو دەرفەتێکی سەیرە بۆ پەند وەرگرتن!

- چەند لێبووردەیی زیاترت هەبێت، لە ئەنجامدانی مەشقی هێورکەرەوەدا، بە تواناتر دەبیت، بە چاوپۆشی لێکردنی زیاتر، نیگەرانییەکانی ژیان کەمتر بکەنەوە!

- لە یادت بێت: باس و خواس و مشتومڕ لەسەر ناتەواوی و گوشارەکان، دەرەنجامێکی نابێت جگە لەناتەواوی و گوشار

- لە بیرت نەچێت: خۆش ڕەفتاربە و بە نەریتێکی جوان بدوێ، ڕەفتاری زیاتر، ئۆقرەیی زیاتر!

- تۆ هەمیشە لەگەڵ خودی خۆتا تەنهایت، بەڵام تەنها ئەوددەمە هەست بەبێ کەسی و نامۆیی دەکەیت کە خۆتت خۆش نەوێت!

- هەرچەندە زەردەپەڕ هەندێ کات غەم ئەنگێزە، بەڵام هەمیشە ئارام بەخشە و زەردەپەڕ ئارامیەکی زیاتری هەیە!

- لە کاتی گرژی و ئاڵۆزی دا، خەریکی کارێکیتر بە، لەجێیەك بوەستە کە زۆرجار ناوەستی، لەجێیە دابنیشە کە واباوە دانانیشیت، بەجۆرێك بیربکەوە کە بەو چەشنە بیرناکەیتەوە!

- لە بیرت نەچێت: هەر هێندەی کە دەوروبەرەکەتان بۆیان دەربکەوێت کە چیتر ناتوانن بەکردار و گوفتارە ناپەسەندەکانی خۆیان ئازارت بدەن و بتانکەنە گەمەی دەستی خۆیان، دەست بەرداری ئەو چەشنەکارانە دەبن!

- خەریکی بیروباوەڕە ئاینییەکانی خۆت بە، بێگومان یەکێك لە ڕەفتارە هەرە ئارام بەخشەکان، ڕوو لە نوێژ و نیایش کردنە!

- لە بیری نەکەیت: کاتێك شادو ئەرێنی و بەتاقەتیت، کاردانەوە کیمیاییەکانی لاشەت لەگەڵ ئەودەمەدا کە شڵەژاو و نێگەتیڤ و هەراسانیت، بە تەواوی جیاوازە، جۆری بیرکردنەوەت بە شێوەیەکی بەرچاو کاریگەری لەسەر کیمیایی لاشەو لە ئاکام دا جەستەی تۆ بەجێ دێڵێت!

- زۆر ڕازداری زۆربەی جار گرژی لێدەکەوێتەوە، هەست و سۆز و گرفتەکەت لای هاوڕێیێکی نهێنی پارێز بدرکێنە و هەست بەئارامی بکە!

- زۆرترین گرژی و ئاڵۆزی لە سەرەوە دەست پێدەکات، نەك لەلاشەوە، لە ئەندێشەکانی خۆت دا سەختگیر مەبە، ئێمە لەگەڵ تەواوی مرۆڤەکانی دنیا ئەندامانی جەستەیەك پێکدێنین، بەم پێیە ناتوانین لە پێگەی داوەری و بەراورد کردنەوە، ئەوێکی تر باشتر و بانتر لە خۆت، یاخراپتر و خوارتر لە خۆمان بزانین!

- لە بیرت نەچێت: موزیك زمانی ئاسمانە، بیر لە ڕیتمە شادەکان بکەرەوە و شادومان بە!

- لە یادت بێت: هەر ئاریشەیەك، دەرفەتێکە کە بەرگی نەناسراو و گۆڕاوی لەبەرکردووە!

- هەڵپەرکێ، شادی بەخشترین کارە، کارێکی لەم جۆرە بێزارترین کەسەکان ئاوەژو دەکات، تاقیبکەرەوە!

- بەشوێن نوکتەیەکدا بگەڕێ کە بتخاتە پێکەنین، ئەگەر نەتدۆزیەوە، واخۆت پیشاندە دۆزیوتەتەوە، و پێبکەنە!

- گرفت و پەرێشانییەکانی خۆت بنووسە، بنووسە و، بینووسە و بڕوانە کە چۆن چۆنی لە کاتی خوێندنەوەیاندا، گرفتەکەت چارەسەر یا لە بەرچاو ونبووە!

- ئەگەر بتوانیت مەسەلە بچووکەکانی ژیان ئاسان وەربگریت، لە چارەسەرکردنی مەسەلە ئاڵۆزەکاندا سەرکەوتوو دەبیت، لەم کارەدا ئارامش حەشاردراوە!

 به بیری بێنەوە! هەرگیز کەسێکی ئارامت بینیوە بە دەنگی بەرز و ناهاوسەنگ بدوێت! -

- لە بیری نەکەیت: لە بری گەڕانەوەی بەردەوام بۆ ڕابردوو بیرهێنانەوەی ڕووداوە تاڵ و ناسۆرەکانی، هەوڵبدە شتێك لەوانە فێربیت!

— هەستەکان پەروەردە بکە، لە گوێچکە بۆ بیستنی باشترین بەرهەمی موزیك، لەچاو بۆ دیتنی هەرە قەشەنگتر، لە پێست بۆ لەمسکردنی ناسکترین و ....کەڵك وەربگرە!

- سەرکەوتن و شادمانی تۆ لە ژیاندا بەتەنها بەرەنجامی ئەو دەرفەت و دەرەتانە نییە کە لە بەردەستی تۆدایە، بەڵکو پشت ئەستوورە بەو باوەڕانەی کە لە قوڵایی بوونتانا، قایلیان کردوویت و بەتووندی چاوەڕێی ئەو دەکەیت!

- لە نێوان خۆشویستنی کەسێك و وەڕس بوون لە ڕەفتارەکانی ئەو، جیاوازیەکی زۆر هەیە!

- تۆ هەرگیز ناتوانیت دڵی هەموان بەدەست بێنیت، لە ڕاستی دا، ئەگەر نیوەی خەڵك لە تۆ ڕازی بن، کارێکی شیاویی دەستخۆشیت ئەنجام داوە!

- ڕێگایەك بەرەو بەختەوەری بوونی نییە، بەختەوەری خۆی ڕێگایە، ڕێگایەك کە لەناخی تۆوە دەست پێدەکات و بەیارمەتی تواناکانتان لەجیهانی دەرەکی دا دەردەکەوێت!

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر خەڵك تۆ بکەنە دەسکەلای خۆیان، تەنها لەبەر ئەمەیە کە ئێوە هێما و نیشانە گەلێکتان، لەمەڕ ئامادەیی خۆتان بۆ ئەوەی ببنە دەسکەلا نیشان داوە!

- لە بیرت نەچێت: تۆ تەنها کاتێك واز لە نەریتە کۆنەکانت دێنیت کە لە زەینی خۆت دا بڵێیت: من مکوڕ و جدی دەمەوێت لە کۆتی ئەم نەریتە دەربازبم!

- هەرکاتێك دڵنیابیت کە ژیانی تۆ ئەرکێکی شکۆدار و قارەمانانەیە، خۆت لەگەڵ گەلاڵەی خودایی ژیاندا سازگار و هەماهەنگ کردووە!

- ئەوە تۆ نیت کە بۆ دۆزینەوەی پەیامی ژیان هەنگاو دەنێیت، بەڵکو ئەوە پەیامی ژیانە کە بەدوای تۆدا دەگەڕێت و تەنها ئەو کاتە تۆ دەدۆزێتەوە کە ئامادەیی ئەوت بەتەواوی بەدەست هێنابێت!

- ئەگەر کەسانێك کە بە بۆچوونی تۆ ڕەفتارێکی ناپەسەندیان هەیە! لەگەڵ تۆدا نەگونجاویان کردە پیشە، ئەوە بە مەسەلەیەکی ناسروشتی وەرمەگرە، ڕق لەم جۆرە کەسانە وەك ڕق لێبوونە لە سەوزبوونی قەوزە لە سەر قەدی درەخت!

- ئەوە تۆیت کە بیرو ئایدیاکانی خۆت هەڵدەبژێریت، کەواتە دیسان هەرتۆیت کە دەتوانیت بەدانانی بیروڕای ئەرێنی، لەجیاتی بیرو چەمکە نێگەتیڤەکان، بۆ هەمیشە لە بەڵای هزرە نێگەتیڤەکان قوتاربیت!

- زۆرن ئەو کەسانەی کە هەردەم دەستەواژە سنووربەندەکانی خوارەوەیان کردۆتە وێردی سەر زمان:

من هەمیشە وابووم، ناتوانم بگۆڕێم، سروشتم بەم چەشنەیە ئەگەر تۆ قبوڵی بکەیت کە سروشت و فیترەتت بەم جۆرەیە، دەرگای هەرجۆرە گەشە و وەرچەرخانێکت لە خۆت داخستووە!

- له بیرت نه‌چێت: په‌یوه‌ندیه‌ك كه له دوو كه‌س، یه‌ك كه‌س بجولقێنێت، هه‌ر یه‌كێك له‌وانه ده‌بن به نیو مرۆڤ، به‌واتایه‌كی تر كاتێك پشت به ئه‌وێكی تر ببه‌ستیت، ناتوانیت مرۆڤێكی كامڵ و بێ خه‌وش بیت!

- هه‌ندێك له‌خه‌ڵك له‌و بڕوایه‌دان كه له كه‌شێكی قانگ دراو به سنورداریّتی و ته‌نگ و چه‌ڵه‌مه‌دا ژیان به‌سه‌ر ده‌به‌ن، ئه‌وان هه‌رجۆره شكست و ناكامیه‌ك ده‌خه‌نه ئه‌ستۆی چاره‌ڕه‌شی خۆیان، له كاتێكدا سنووردارێتی، ناته‌واوی و ته‌نگوچه‌ڵه‌مه له كه‌شی ژیانی ئه‌واندا نییه به‌ڵكو له بیروبۆچوون و ئه‌نگێزه‌كانی ئه‌واندایه كه ڕێگای فه‌ڕوبه‌ره‌كه‌ت و سه‌روه‌ت و سامانی به‌ڕویاندا به‌ستووه!

- له یادت بێت: گرنگترین فاكته‌ری ده‌ستنیشان كه‌ری سه‌ركه‌وتن و شادومانی له‌ژیاندا، بڕوایه‌كه كه به‌خودی خۆمان هه‌مانه!

- له یادت بێت: له‌متمانه به‌خۆبوون دا، باس له نه‌فس له گۆڕێ دایه، نه‌ك له ماڵ و دارایی و پله‌و پایه و ده‌ستخۆشی!

- ئه‌گه‌ر ئاواته‌كانی خۆت به شێوه‌یه‌كی جدی له‌سه‌ر په‌رده‌ی زه‌ین وێنا بكه‌یت و به هه‌موو بوونێكته‌وه هه‌وڵی به‌دیهێنانیان بده‌یت، گشت به‌شه‌كانی ژیانت ڕوو له‌كه‌ماڵ و گه‌شه‌كردن ده‌كات!

- له بیرت نه‌چێت: تۆ سه‌ر پشكیت كه به‌دڵته‌نگ بوون له ڕوداوه تاڵخه‌كان، كونجی گۆشه‌گیری هه‌ڵبژێریت و خۆت له زۆنگاوی مت بوون و نه‌بزاوتن دا نغرۆ بكه‌یت و یاخود به‌چانسێكی باش وه‌ریبگریت و به‌شه‌هامه‌ته‌وه پێشڤه بچیت، هه‌ر شتێك له ژیاندا، یاده‌رفه‌تێكه بۆ نه‌ش ونما و بالآكردن، و یاخود سه‌ره‌تایه‌كه بۆ پێ كوته‌و چه‌ق به‌ستوویی و ته‌مبه‌ڵێ، هه‌ڵبژاردن به‌ده‌ستی تۆیه!

- په‌یمان به‌خۆت بده كه له‌گه‌ڵ نازدارترین، به‌نرخترین، و وروژێنه‌رترین كه‌سی دنیا، ((خۆت)) په‌یوه‌ندیه‌كی لێوانلێو له ئه‌وین و خۆشه‌ویستی به‌رقه‌رار بكه‌یت!

- له یادت بێت: له زه‌ینی خۆتدا مۆرێكی گه‌وره‌ی(به‌تاڵ كرایه‌وه))به‌رجه‌سته بكه و ئه‌و مۆره بده له هه‌موو ئه‌و جیهانبینی و باوه‌ڕانه‌ی كه تۆ بۆ شكست و ناكامی په‌لكێش ده‌كه‌ن، تاوه‌كو ئایدیا به هێزه‌كان ڕوو له زه‌ینتان بكه‌ن و ڕه‌وتی ژیانت بگۆڕن!

- له یادت بێت: جیهان سه‌كوێ نمایشه، و من و تۆ ئاماده‌كار، ده‌رهێنه‌ر و ئه‌كته‌ری سیناریۆ شاراوه و نه‌ناسراوه‌كه‌ی ژیانی خۆمان!

- له بیرت نەچێت: هیچ کەس ناتوانێت تۆ دڵگران و پەرێشان بکات، کەسێك لەتوانای دا نییە دڵگران و شڵەژاوت بکات، هیچ کەسێك ناتوانێت هەستی تۆ بریندار بکات، هیچ کەسێك ناتوانێت بەبێ ڕەزامەندی تۆ، هەستێك بەسەر تۆدا بسەپێنێت!

- کەسانی کەمڕو و شەرمن، چەندین جار کەمڕوویی خۆیان لە زەین دا بەرجەستە کردووە، ئەوان تاوەکو ترس و بیم لەکۆبوونەوە و چوونە ناو خەڵك لەخۆیان دوور نەخەنەوە، بەگوێرەی وێنەگەلێك کە لەمەڕ خۆیان ئەفراندویانە، کاردەکەن!

- تێرامان و موکاشەفە و ڕووناکبوونەوە، دەرفەتت پێدەدات تاوەکو حەقیقەتی بوونی خۆت کەشف بکەیت و بناسیت، و خەتێك بێنیت بەسەر ئەو بۆچوونە نارەوایانەی کە مەودایان خستۆتە نێوان تۆ و خودی ڕاستەقینە و شکۆدارتان!

- ئەگەر کەسێك بە ڕەفتاری نادروستی خۆی توڕەت بکات، یا بە جۆرێکیتر تۆ بکاتە گەمەوگاڵتە، لەخۆت بپرسە: بەچ ڕەفتارێك ئەوم فێرکردووە کە بتوانێت من بکاتە ئامرازی دەستی خۆی!

- له بیرت نەچێت: تۆ ناچارنیت کە بۆ دەستخستنی شتێك پەنا ببەیتە بەر زۆر و گوشار، هێندە بەسە کە مەیل و ئەنگێزەی ئەو شتە لەخۆت دا بخولقێنیت!

- ئەو منداڵانەی کە ژیانی شادومانانە و چوست و چالاکیان دەنرخێنیت، بوونەواری خەیاڵی نین، ئێوەش شەوق و گوڕو تینێك لەخۆتانا هەیە وەك بڵێیت منداڵێك لەناخی ئێوەدا دەژی، تاقیبکەنەوە!

- لەیادت بێت: هەرچییەك لە ژیاندا ڕوودەدات، بەگوێرەی بڕیار و ویستی خودا ڕوودەدات!

- **هیچ کەسێك لە سەر تووڕە بوونت سزای تۆ نادات، هەر ئەم تووڕەبوونەیە کە تۆ بەسزا دەگەیەنێت!**

- له بیرت نەچێت: کاتێك لەگەڵ کەسێکدا مشتومڕ دەکەیت، لە ڕاستیدا بە ئەو دەڵێیت: ئەگەر خووڕەوشتی تۆ لە خووڕەوشتی من نزیکتر بوایە، زیاتر تۆم خۆش دەویست!

- له بیری نەکەیت: ئێمە هەمیشە بۆ شتێك دەگۆڕدرێین کە بیری لێدەکەینەوە لە خۆت بپرسە بیر لەچی دەکەیتەوەو چ ئەندێشەیەکت هەڵبژاردووە!

- هەر کاتێك ئامادەیی قبوڵکردنی گشت خۆشی و بەخششەکانی ژیانت لە خۆت دا بەدیهێنا، دەستت بە ڕەسەنایەتی بەهاو پێگەی ڕاستەقینەی خۆت گەشتووە!

- ئەوەی باوەڕی پێبکەیت، دەبێتە هەقیقەت، لە بوونتانا دەردەکەوێت!

- **لە بیری نەکەیت: کەسێتی تۆ لە ڕەفتارتا دەردەکەوێت نەك لەو پەیڤانەی بەزارت دا دێت!**

- لە یادت بێت: ئەگەر بە وردی سەرنجی منداڵێك بدەیت، موعجیزەی بوون لە بوونی ئەودا دەدۆزیتەوە!

- هەستەکان، وەك سۆزەکان نین کە بەشێوەیەکی خۆنەویستانە بەسەر تۆدا زاڵبن، هەستەکان کاردانەوەی خۆویستانەن کە تۆ بەئارەزووی خۆت هەڵیان دەبژێریت و بەوێنەی کاردانەوەی فیزیکی هزرەکان لە ڕێی جەستەوە دەردەکەون!

- ئەگەر لە متمانەبەخۆبوون بەهرەمەند نیت، خەریکی کارێك بە کە لە ئاکامی ئەنجامدانی دا لەمەڕ خۆت هەست بەڕەزامەندی بکەیت!

- بەمەشق و ڕاهێنان، دان بەخۆداگرتن بکەرە پیشە و بەردەوام لە یادت بێت کە هەرچەند خەڵك لە هەڵبژاردنی کردەوەی خۆیاندا ئازادن، بەڵام ناتوانن بەبێ ڕەزامەندی گەمە بە هەستەکانتان بکەن، بەم پێیە هەرگیز خۆنەویستانە نابیتە ئامانجی ڕەفتاری نەخوازراوی ئەوانیتر!

- لە بیرت نەچێت: قاوغ و پەیکەری تۆ ڕۆژێك لەناودەچێت، لە کاتێکدا کە ئەندێشە و گەوهەری بوونتان نەمر و ئەزەلی یە!

- لە یادت بێت: چەند کەمتر پەیوەست بیت بەکەسەکان و شتەکانەوە، لە کاروانی ژیاندا ڕووبەڕوی ئاستەنگی کەمتر دەبیتەوە!

- کاتێك تۆ دوچاری ئێش و ئازار دەبیت، سەرپشکیت کە بیر لە سارێژبوون بکەیتەوە، یاوەکو خۆت بۆ دەردو ئازاری زۆرتر ئامادە بکەیت!

- هەڵخلیسکان لە کوێرە ڕێیەکانی ژیاندا لە پلەوپایەی مرۆڤ کەم ناکاتەوە، بەڵکو تەنها بەم مانایە کە بوارێك بۆ فێربوون هاتۆتە کایە!

- لە یادت بێت: هەوڵبدە لە بەرخورد لەگەڵ هەر کەسێکدا بەچاوی مامۆستایەك لێی بڕوانیت و شتێکی لێ فێربیت!

- لە بری ئەوەی کە لە پێگەی داوەری دا، ڕەفتاری کەسێك لەمەڕ خۆت مەحکوم بکەیت، سەرنجێك لەم خاڵە بدەن کە ڕەفتاری ئەوانیتر ڕەنگدانەوەی ڕەفتاری خودی تۆیە، هەوڵبدە لە هەریەك لەم ڕەفتارانە، شتێك فێربیت!

- له بیری مەکە:ڕەنگە بتوانین بڵێین کە دیارترین تایبەتمەندی ئەوانەی کە کەسێتیەکی تەندروستیان هەیە، هەستی خۆش کەیفی ئەوانە کە دووره له هەرجۆره دوژمنایەتی و سوکایەتی کردنێك!

- یادداشتی بکەن: لەبری وتنی: ((بۆچی هەموو نەهامەتیەکانی دنیا بەسەر منی چاره ڕەشدا دەبارێت)) بڵێن: ((دەتوانم لەم ڕوداوه چی فێرببم!))

- له یادت بێت: تاکە سنووربەندیەکانی تۆ، ئەو سنووربەندیانەیە کە بڕوات پێیان هەیە!

- بەخۆشەویستی وەڵامی ڕقی ئەوانیتر بدەرەوە، خۆشەویستیەك کە دەینوێنیت، بۆ تۆ دەگەڕێتەوه و خەڵاتەکەشی ئازادی و ڕەهایی یه!

- ئەگەر دەتەوێت بەسەر شەپۆلە گەورەکانی کێشه و گرفتەکاندا زاڵ بیت، ژیان له ئێستادا هەڵبژێره نەك زیندەگی له ده ساڵی داهاتوودا، تۆ له زەینی خۆتدا ڕووبەڕووی گشت کێشەکانت دەبیتەوه، کەواته هەر لەهەمان شوێندا بەدوای چارەسەردا بگەڕێ!

- کەسێك ناتوانێت لەپشت گلێنەی چاوی تۆوه دنیا وەك تۆ ببینێت!

- له بیرت نەچێت: هەرشتێك کە بەتوندی حەز بەدەست بەسەراگرتنی بکەیت، هەر ئەوه دەبێتە خاوەنی تۆ!

- ئەگەر کەسێك لەگەڵ تۆ ڕەفتارێکی زبر و سەرەڕۆیانەی هەیە، له خۆت بپرسه((من خۆم به چ جۆره کەسێك دەزانم؟)) بۆچی تائێستا مۆڵەتی ڕەفتارێکی لەو چەشنەم به ئەوداوه؟))ئایا دەبێت بەهەمان شێوه مۆڵەتی پێبدەم درێژه به ڕەفتاره نادروستەکانی بدات؟))

—تۆ تەواو سەرپشکیت کە تەنها ڕێگه بەوکەسانه بدەیت بێته ناو ژیانتانەوه کە بەخۆشەویستی، هاودڵی و سازگاری دیدەنیتان دەکەن!

- ئەگەر دەبینیت کە بەخراپی کەڵکتان لێوەردەگیرێت و دەبنه قوربانی ئامانجه خراپەکانی ئەوانیتر، لەبەرئەوه نییه کە دنیا پڕ بووه له فێڵباز و قۆڵبڕ، بەڵکو لەبەرئەمەیه کە بەکردار و گوفتاری خۆت پەیامت ئاڕاستەی ئەوانیتر کردووه! ((خراپ من بەکاربێنن، من له هەر ڕوویەکەوه ئامادەییم هەیه))

- له بیرت نەچێت: ئەگەر تۆ ئەمێستا ژیانی خۆت بەژان و مەینەتەوه دەگوزەرێنیت، به دڵنیاییەوه دەڵێم کە تۆ قوربانی ئەم باوەڕه هەڵەیت کە هەموو شتێك هەمیشه دەبێت بەدڵی من بێت!

- مەرجی پێویست بۆ پێشکەوتن له هەرکار و پیشەیەکدا ئەوەیه کە شەیدای ئەو کاره بیت، کەواته ئەو شەیدایی یه بخەره ڕوو!

- تەنها کاتێك نازو نیعمەت و بەرەکەت و سەروەت و سامانی زۆر لە ژیانی تۆدا بەدی دێت کە باوەڕبکەیت بۆ شادومانی و کامەرانی ناتەواویەکت نییە، ئەوددەمە بە هەست کردن بەشاگەشکەیی لەتوانای خۆت بچنە پێشوازی ژیان و لە هەر چرکەساتێکی چێژ وەربگرە!

- جارێکیتر کە بیروڕای نابەرپرسانەی ئەوانیتر تۆی وروژاند، بەوپەڕی هۆشیاریەوە چاوبڕە چاوەکانی ئەوان و بڵێ ((چ بایەخێکی هەیە کە لەبارەی منەوە چۆن بیردەکەنەوە.))

- لە یادت بێت: زۆرێك لە خەڵك پێویستیەکی زۆریان بەوە هەیە هەق بەلای ئەوانەوە بێت، ئەگەر تۆ بتوانیت بۆچونێکی لەم چەشنە لەمێشکت بکەیتە دەرەوە خۆت لە ئازار و مەینەتێکی زۆر دەربازکردووە!

- ئەوینی خۆت پێشکەشی کەسانێك بکە کە لەگەڵ تۆدا دژایەتی و ناکۆکیان هەیە، خۆش ویستنی کەسانێك کە شیرین و نازدار و مەحبوبن، کارێکی ئاسانە بۆ ئەوەی قوڵایی ئەوین لەدڵی خۆت دا تاقیبکەیتەوە، بزانە چەندە ئەو کەسانەت خۆش دەوێت، کە هەڵکردن لەگەڵیاندا بەلاتەوە دژوارە!

- لە بیرت نەچێت: تا ئەوددەمەی سەرەداوەکانی ژیانی خۆت بەدەست ئەوانیتر سپاردووە، لە ئارامش و ئاشتی و ئاسوودەیی دەروون بێ بەشیت!

- لە یادت بێت: ئەگەر باوەڕت بە ئامانجەکەی خۆت هەبێت، دەرفەتەکان لەپێش چاوتاندا نمایش دەکەن و ئەگەر لەو بڕوایەدایت کە کارەکان ڕێك نایەن بەدەستەوە، ئاستەنگەکان یەك لەدوای یەك لەبەردەمتاندا قوت دەبنەوە!

- هەست کردن بەگوناه بەو مانایە کە گشت هێزێکی خۆت بۆ بیرکردنەوە لە ڕەفتارە هەڵەکانی ڕابردو بەکارببەیت، و بەمتبوون و زەمینگیر کردنی خود، ژیانی هەنووکەی خۆت بشێوێنیت!

- یادداشتی بکە، جارێك کەسێك لەمنی پرسی: ((چ ئاستەنگێك لە ڕێی شادومانی و چالاکی مندایە؟)) لە وەڵامدا ووتم: (تەنها ئاستەنگێك کە هەیە، بڕوای تۆیە بەبوونی ئاستەنگەکان))!

- لە بیرت نەچێت: گوێ لە هاواری ناخی خۆت بگرە تاوەکو ئەوەی کە پێویستە بیزانیت بۆت ئاشکرابێت!

- ئەگەر دوو دەستەواژەی((ماندووم)) و ((جەوم تەواو نییە)) لە ژیانی خۆت بسڕیتەوە، نیوەی بێحاڵی و نەخۆشی خۆت چارە کردووە!

- هەر ئەوەی کە خەڵك بۆیان دەربکەوێت بە خۆتووڕەکردن دەتوانن تۆ بترسێنن یاپەرێشان بکەن، لەکاتی گونجاودا لەم نێزەیە بۆ قوربانی کردنی تۆ کەڵك وەردەگرن!

- **ئەوە تۆی کە خەڵك فێردەکەیت بە چ شێوەیەك لەگەڵتدا ڕەفتاربکەن!**

- بۆ ئەوەی خۆت بە لێپرسراوی بیر و کرداری خۆت و لە ئەنجامدا بەرپرسی شێوەی ژیانی خۆت بیت، نەختێك سەرکێشیت پێویستە تا لەبەرامبەر گوشارە کۆمەڵایەتیەکاندا خۆڕاگربیت!

- خۆشی، شادومانی، ژان و چەرمەسەری تۆ ئیرادەی خوایە و دەرفەتێکی سەیرە بۆ فێربوون!

- بۆ تێکڕای ڕۆژەکانی تەمەن کە لەم قاڵبە مادیەدا دەگوزەرێت، نرخ دابنێن و بەباشی باسی گشت چرکەساتەکانی بکەن، خۆت لەکۆت و بەندی ڕۆژەکانی ڕابردوو قوتار بکە و بەهەموو بوونێکتەوە لەکاتی ئێستادا واتە، ئەو کاتەی کە لە بەردەستی تۆدایە، بژین!

- لە یادت بێت: تۆ بەردەوام کەسێکی بەڕێز، شکۆمەند و سوود بەخشیت، نەك لەبەرئەوەی ئەوانیتر وادەڵێن، نەك لەبەرخاتری ئەوەی کە تۆ کەسێکی بەختەوەری، نەك لەبەرئەوەی کە سامانێکی زۆرت هەیە، نەخێر، تەنها لەبەرئەوەی کە تۆ ئەندێشە و باوەڕێکی لەم چەشنەت هەڵبژاردووە!

- پێگەی ئەفسووناوی((زەمانی حاڵ))ئێستا دەرك بکەن کە زەمەنێکی تاقانە و دەگمەنە و تۆ بە ڕۆچون تێیدا، دەرفەتێك بۆ هزرە ژەهراوی و ژان هێنەرەکان نادۆزینەوە!

- ئەگەر تۆ هەمیشە بە پرتاو تەقەلای ئەوە دەدەیت پێشی ئەوانیتر بکەویت، وتەنها بەکارکردنی ئەویتر دەوروژێیت، بزانە کەجڵەوی بیرو ئەندێشەی خۆت بەدەستی ئەوانیتر سپاردووە!

- ئەگەر بەدڵێکی کەیل لە ئەوین و خۆشەویستی سەردانی کەسێك بکەیت و بەبێ هیچ مەرامێك ئەوت خۆش بوێت، پەیوەندیەکی سەرسوڕهێنەر دەخولقێنیت!

- **لە یادت بێت: کەسێك کە لە ئاوێنەوە تەماشای تۆ دەکات، کەسێکە کە تۆ دەبێت ڕۆژانە وەڵامێکت بۆی هەبێت!**

- تۆهەموو ڕۆژێك دەچیتە گۆڕەپانی کار و ژیان، لە هەڵبژاردنی کاری خۆتدا دەسەڵاتی تەواوت هەیە، و دەزانیت کە ڕەفتار و گوفتاری تۆ بۆ هەندێك دڵخۆشکەر و بۆ هەندێکیش نابەدڵە!
-

نیگەرانی واتە شێواندنی چرکەساتەکانی ئێستای ژیان بۆ شتێك لە ئایندەدا کە هیچ هیوایەکی پێ نابەسرێت!

- ئەگەر ئەوانیتر ئازارت دەدەن، لە بەرامبەریاندا بەرهەڵستی مەکە، چونکە توانای تۆ لە بۆتەی ئەزموون دا قەراری گرتووە، ئەگەر بێت و لەم ئەزموونە بەسەرکەوتوویی بێیتە دەرەوە، پاداشتێکی بەنرخ کە ئارامی و ئاشتی و ئاسوودەیی دەروونە دەبێتە بەشتان!

- کەسانێك کە لە کەسێتیەکی تەندروست بەهرەمەندنین دەڵێن: ئەگەر وەك منت لێ بهاتایە، ئیدی لە تۆ دڵگران نەدەبووم، ئەگەر ئاکار و ڕەفتارت دەگۆڕا، لە تۆ ڕازی دەبووم، ئەگەر تەنها نرخی نەوت گران نەبوایە. . . ئەگەر دۆخی بێکاری بەم چەشنە نەبوایە، ئەگەر تەنها. . . ئەگەر تەنها!

- لە یادت بێت: لە هەر ڕوویەکەوە لە دنیادا کەسێکی ناوازە و کەم وێنەیت!

- لە بیرت نەچێت: ئێمە هەموومان لە یەك ڕێگادا هەنگاو هەڵدەگرین، جیاوازی ئێمە تەنها لەخاڵی بەرێکەوتن دایە!

- تۆ ناچارنیت کە خۆت بخەیتە بەر ئازاری ئەوانیتر! کەسانێك کە لەگەڵ تۆدا هەڵسوکەوتێکی ناپەسەندیان هەیە، هەرگیز نازانن کە چیان بە تۆ کردووە، ڕەفتاری ئەم کەسانە لە دیدگا و چوارچێوەیەکی زەینی تایبەت بەخۆیانەوە سەرچاوە دەگرێت!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: نیگەرانی هەرچییەك بووم، بە هەموو ئەو چرکەساتە دڵەڕاوکێیانەی کە بەسەر خۆمدا سەپاندم، هەر ئەوە بوو کە دەبوایە ببا!

- ئەگەر تۆ لە شکۆمەندی و ئارامی دەروون کەیل بیت، تاڕادەیەك مەحاڵە کە ئەوانیتر بتوانن تۆ بکەنە ئامرازی دەستی خۆیان!

- لە بیرت نەچێت: ئێمە خوومان بەم بیرۆکەیەوە گرتووە کە ژیان مەشقکردنی پشتی پەردەی شانۆیە، پشت پەردەیەك بوونی نییە هەموو ژیان هەر ئەمەیە!

- کەسێتیەکی ساغڵەم لە خۆی دەڕوانێت و دەڵێت: من بوونەوەرێکی بەتوانا، داهێنەر و نازدارم، من لە سیستەمی بووندا، بوونەوەرێکی باڵاو باڵاخوازم و لەم ڕووەوە شایستەیی باڵاترین بەخششی بوونەوەرم هەیە، لەهەمان کاتدا لەسەر ئەوەم کە بە پەیڕەویی لە نەخشەی خودایی بۆ ژیان، ڕێگەی گەشە و هەراش بوون ببڕم!

- هەست و سۆزو وروژانە نێگەتیڤەکان، وەك: تووڕەیی، کینە و خەم کە لە زەین و دڵی تۆدا هێلانە چێدەکات، بەرهەمی هەڵبژاردنی خودی تۆیە، نەك بەسەردا سەپاندنی ئەوانیتر!

- تۆ دەگۆڕدرێیت بۆ هەمان شت کە بە درێژایی ڕۆژ بیری لێدەکەیتەوە، ئەمە یەکێك لە نهێنییە سەیرەکانی جیهانی بوونە، هەنووکە ئەم پرسیارە دێتە پێشەوە کە بەدرێژایی ڕۆژ بیر لەچی دەکەیتەوە!

- لە یادت بێت: بڕیارەکانی تۆ بەرهەمی چاوەڕوانییەکە کە لە بەخششەکانی بوون هەتەو چاوەڕوانییەکانی تۆ بەرهەمی ئەو وێنانەیە کە لەسەر پەردەی زەینی تۆ شێوە دەگرێت!

- لە یادت بێت: تۆ هەرگیز ناتوانیت بەرەو سەرکەوتن هەنگاو بنێیت، مەگەر ئەمەی کە ئامادەیی شکستیش لەخۆت دا سۆراخ بکەیت!

- هزرە گەورەکان لە زەینە داهێنەر و ئافرێنەرەکان سەرڕێژ دەکات، چونکە ئەم کەسانە سەربەخۆ لە بیروباوەڕی ئەوانیتر بیردەکەنەوە و کاردەکەن و هەرگیز پەسەندکردنی ئەوانیتر کاریگەری لەسەر گوفتار و کرداری ئەوان نییە، ئەگەر تۆ بتەوێت هەموان لێت ڕازیبن، شتێکی تازەت بۆ خستنەڕوو نابێت!

- لە یادت بێت: پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ هەیە لە نێوان ڕادەی خۆشەویستی تۆ بۆ ئەوانیتر لەگەڵ ڕادەی خۆشەویستیەك کە بۆخۆت هەتە!

- هەرگیز بەشێوەیەکی نەخوازراو لە ناکۆکی ئەوانیتردا نێوبژیوانی مەکە، ئەوان تێبگەیەنە کە بەهای زیاتر لە داوەرێك بۆ خۆت دادەنێیت، مەگەر ئەودەمەی هەست بکەیت نێوبژیوانی تۆ بەرهەمدار و ڕێخۆشکەرە!

- تۆ لە توانای بیرکردنەوە بەهرەمەندیت، دەتوانیت بەحەزو ئارەزوی خۆت ڕێگە بە هەر شتێك بدەیت بێتە ناو زەینتەوە، ئەگەر شتێك دزەی کردە ناو زەینت، تۆ دەسەڵاتی وەلانانیت هەیە، لەم ڕووەوە تۆ بەردەوام بەسەر دنیای ناخی خۆتدا زاڵیت!

- ئەگەر دەست دەدەیتە کاری گەوجانە، بە شەوق و تاسەوە ئەنجامی بدە!

- مەترسیەك هەیە کە ناتوانیت بەدڵ و گیان بیکرپیت و مەترسیەکیش هەیە کە ناتوانیت بە دڵ و گیان نەیکرپیت!

- لە بیری نەکەیت: پارە، دەرکەوتەی ڕەحمەت و بەزەییە!

- پارە وەختێك سۆراختان دەگرێت کە بە کارێکی دروستەوە مژوڵ بن!

- لە یادت بێت: هەمیشە لە ژیانتانا بوارێك برەخسێنن تاوەکو خەریکی کارێك بن کە خۆشحاڵ و شادومان و چالاکیان بکات!

- لە بیرت نەچێت: هەموو ڕۆژێك، بەشوێن ئیرادەی خوداوەندا بگەڕێ!

- ژیان کردنی ڕاستەقینە ئەوەدەمەیە کە گۆڕانکاریە بچووکەکان ڕوودەن!

- تامەزرۆ بن، قبوڵی ئەوە بکەن کە بوونەوەر لە ئەنجامدانی کارێکدا کە بەدەستانەوەیە یارمەتیتان دەدات، تاسەمەندبن و دەستی کۆمەکی خوداوەند ببینن!

- لە یادت بێت: عەقڵاندن، دوژمنی نوێ خوازیە لە هونەردا!

- ڕۆژانە دەست بدەنە مەترسیەك — مەترسیەکی بچووك و بەهەنگاوێکی بوێرانە — بۆ ئەوەی دوای ئەنجامدانی خۆت بەرەو ڕووی مانگ هەڵبدەیت، تەنانەت ئەگەر بەهەڵەش بچیت، لەنێو ئەستێرەکاندا جێ دەگریت!

- بە بەهرەمەندبوون لە بوێری، دەوێریت دەست بدەیتە کارێکی مەترسیدار، جورئەت بنچینە و پایەی وەك یەکی کردار و گوفتارە!

- لە بیرت نەچێت: توانا مەسەلەیەکی بۆماوەییە، ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە بزانیت چی بەتواناکەی خۆت دەکەیت!

- لە یادت بێت: هەنگاوێکی نوێ هەڵگرتن، قسەیەکی تازەکردن، ئەمەیە کە خەڵك لێی دەترسن!

- متمانە بەو دەنگە ئەسپایی و دڵگیرە بکە کە دەڵێت: ((تاقی دەکەمەوە، ڕەنگە گومانەکەم راست دەربچێت!))

- بەردەوام خۆت لە نێوان کەسانێکدا ببینەوە کە بەشێوەیەکی باش لەگەڵ تۆدا هەڵسوکەوت دەکەن و ڕێزت دەگرن!

- لە بیرت نەچێت: تا ئەوەدەمەی کە مرۆڤ لە ناسراوەوە نەچێت بۆ نەناسراو، ناتوانێت هیچ فێرێت!

- لە بیری نەکەیت: کە پەیامی ئێمە بەئەنجام گەیاندنی کارە، نەك داوەریکردن لە بارەیەوە!

- لە بیرت نەچێت: بۆ ئەوەی کە ببینیت، چاوەکانت دابخە!

- هەرکاتێك مرۆڤ هەنگاوێك بەرەولای خودا بهاوێت، خودا زیاتر لە ژمارەی وردە بەردەکانی جیهان بەرەولای هەنگاو هەڵدەگرێت!

- لە یادت بێت: بوونەوەر بە کەسانێك کە غیرەت دەنوێنن و ڕیسك دەکەن، لەلایەن خۆیەوە پاداشتیان دەکات!

- لە بیری نەکەیت: ئاوات بخوازە! داوابکە! باوەڕت هەبێت! وەربگرە!

- ڕێکەوت هەمیشە بەهێزە، لێبگەڕێ قولاپەکەت هەمیشە لە ڕووبارەکەدا بێت، ساتەوەختێك کە کەمتر لە هەمووکاتێکی تر چاوەڕێی دەکەیت، ماسی دەبێت بەقولاپەکەتەوە!

- لە یادت بێت: بەهای هەمووشتێك بەڕێژەی تەمەنێکە کە دەبێت دەسبەجێ یا لەمەودای دووردا لە بەرامبەر گۆڕینەوەی لەگەڵ ئەو شتەدا بیدەین!

- کاتێك دەست لە هەوڵدان بۆ هاوڕەنگ بوون لەگەڵ نموونەکانی ئەوانیتر هەڵبگرین، ماهیەتی پێگەیشتوویی تایبەتمان کەشف دەکەین!

- لە یادت بێت: لەبەرئەوەی هاوشێوەی بوونەوەرێکی تر نیت و هەر لە ڕۆژی ئەزەلەوە بوونەوەرێکی وەك تۆ خەلق نەکراوە، بەراورد ناکرێیت!

- لەبەرخۆتەوە بیڵێرەوە: ((ئەوەی نەمکوژێت، بەهێزترم دەکات.))

- قسەیەك کە ڕۆحم ڕووناك دەکاتەوە، لە گەوهەر گرانبەهاترە!

- شتێکی زیادە و ناپێویست لە ژیانتان بسڕنەوە، نەریتێك بشکێنن، دەست بدەنە کارێك کە هەست نەکردن بەئاسایش و ئۆقرەیی لەتۆدا بەدی بێنێت!

- لە یادت بێت: هەموو ئەو هونەرانەی کە پێیانەوە سەرقاڵین، جگە لە سەرقاڵی شتێکی تر نییە، هونەری گەورە((ژیانتانە))!

- هۆکاری نەوێرانی ئێمە دژواری کاروبارەکان نییە، لەبەرئەوەی کە بوێر نین، کاروبارەکان دژوار دەبن!

- لەتاریکیدایە چاو بەدیتن ڕادێت!

- بەدوایدا بگەڕێ تا بیدۆزیتەوە، ئەوەی بەدوای دا نەگەڕێیت، بەنهێنی دەمێنێتەوە!

- هەموو بەیانییەك لەبەرخۆتەوە بڵێ: تامەزرۆم فێربم کە ڕێگە بەخۆم بدەم داهێنان بکەم!

- بەتاسەوەم کە لێبگەڕێم خودا لە ڕێی منەوە ئەفراندن بکات!

- چاکبوونەوە و شیفای خۆت بکەرە یەکەمین کاری لە پێشینەی ژیانت!

- هەرجارەی کە بەشێوەیەك دەڵێم: ((ئامین)) پێشهاتێك ڕوودەدات!

- بێگومان هەرئەوە دەبین کە بەرجەستەی دەکەین!

- سەلامەت واتە هەستکردن بەشاگەشکەیی، لەخۆشیانا بەژن هەڵبڕین!

- هیچ کاتێك چاوەڕوان نەبیت ئەو هاوڕێیانەتان کە داهێنانیان ڕوبەڕوی ئاستەنگ بۆتەوە، بەفیك و هوڕ چەپڵە بۆ سەرکەوتنتان لێبدەن!

- هەر جارێك كە شوێن ڕێنمایی دەروونت نەكەویت، هەست بەكەمی وزە و هێز دەكەیت و گوڕوتینی مەعنەوی لەدەست دەدەیت!

- فێرببە لەگەڵ بێدەنگی دەروونتدا پەیوەندی بەرقەرار بكەیت!

- لە هەڵپەی خۆت كەم بكەرەوە و چێژ لە ژیان وەربگرە، بەپەلە كردن، نەك تەنها ڕوانگە و دیمەنەكان بەڵكو تەنانەت ئەم هەستەش كە بۆكوێ دەڕۆیت و بۆچی؟ لە دەست دەدەیت!

- ویست و بەزەیی خودا بۆ مرۆڤ هەرچییەك بێت بێگومان بەبێ هاوكاری خودی كەسەكە ناتوانێت بێتە ئەنجام!

- بەردەوام خۆت بە ڕووناكیەكی بەهێز و سپی و درەوشاوە بزانە كە هەمیشە خودا، پێغەمبەرەكانی لەگەڵ ئەمەدا دەدوێت!

- بەئارەزوومەندیەوە بایەخ بەژیانێك بدەن كە لە پێشتانەوەیە، بایەخ بەخەڵك، بە ئەدەبیات و هەروەها موزیك، ژیان بێ ئەندازە دەوڵەمەندە كە سەروازە لە گەنجینە و ڕۆحی پاك و خەڵكانی سەرنج ڕاكێش، خۆتان لەبیرنەچێت!

- لە یادت بێت: بۆ ژیانێكی داهێنەرانە دەبێت ترس لە هەڵەكردن بخەینە لاوە!

- هەركاتێك هەست دەكەیت ناسوپاسیت بەرامبەر كراوە، یا هەست بە تووڕەیی و كەمی وزە دەكەیت، مانای ئەوەیە ئەو كەسانە لە بەرامبەر وزەی تۆدا كراوەنین!

- لە بیرت نەچێت: بە ئەندازەی ژمارەی مرۆڤەكان ڕێگاچارە هەیە!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: ناتوانم باوەڕبكەم كە ئەم جیهانە نهێنی ئامێزە لەسەر خولگەی ئێش و ژان بسوڕێت، بێگومان جوانی ناوازەی جیهان دەبێت لەسەر شادومانی ڕەها گیرسابێتەوە!

- ڕوبەڕوبونەوەی دوو كەسێتی وەك: بەیەك گەیشتنی دوو مادەی كیمیایی یە، ئەگەر كاردانەوەیەك لە ئارادا بێت، هەردووكیان كەیل دەبن!

- ڕۆژانە لەبەرخۆتەوە بڵێ: من ئەڵقەیەكی بە یەكگەیشتنم تاوەكو ئەفراندنی خالق لە ڕێی منەوە دەربكەوێت و بەرهەمی كارەكەم چاكە!

- هەموو دەمەوئێوارەیەك لەگەڵ خۆت دا چپە بكە! خەونەكانم لەلایەن خوداوەیە و خودا هێندە بە دەسەڵاتە كە بەئەنجامیان بگەیەنێت!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: لەبەرئەوەی داهێنان دەكەم و گوێ دەگرم، ڕێنمایی دەكرێم!

- جوان تەماشا بکە! هەرچڵە گیایەك، فریشتەی خۆی هەیە، فریشتەیەك کە بەسەری دا شۆڕ دەبێتەوە و چپە دەکات! گەشە بکە! گەشە بکە!

- باوەڕت هەبێت و بەخۆت بڵێ: خواستی بەدیهێنەرە کە داهێنەرم!

- بڕوام وایە کە بنەڕەتی ترین خەیاڵکردن، توانای ژیان و زیندەگی یە!

- داوا لەمرۆڤ کراوە کە ئەوە لەخۆی بسازێت، کە چارەنوسەکەی بەدیبێنێت!

- من خۆم هیچ کارێك ناکەم، ئەوە خوداوەندە کە لە ڕێی منەوە گشت کاروبارەکان بە ئەنجام دەگەیەنێت!

- خودا دەبێت لە ئاگایی دا، بگۆڕدرێت بۆ کردار و چالاکی!

- هەموو بەیانییەك بەخۆت بڵێ: ئەندێشەکان ڕاستەوخۆ لەلایەن خوداوە بەرەو لای من دەکەونە ڕێ!

- لەیادمان بێت: ئەوەی دەیژەنین، ژیانە!

- خەون و ئاواتەکانی داهێنانمان لەلایەن سەرچاوەوە دێن، کاتێك بەرەو لای خەونەکانمان هەنگاو هەڵدەگرین، بەرەو خودایەتی خۆمان دەجولێین!

- لەیادت بێت: توانستی ئەفراندنی مرۆڤەکان، پۆرتریێتی خودایە!

- خۆکردنەوە لەئاست داهێنانکاریەکی هەرچەند گەورەتر هێمنی یەو هیچ مەترسیەك لەخۆناگرێت!

- لەبیرت نەچێت: کاتێك ڕێگای پەیوەندی خۆمان لەگەڵ بەدیهێنەردا دەکەینەوە، دەبێت چاوەڕێی گۆڕانکاری بەهێز و قەشەنگ بین!

- کاتێك خۆمان بەڕووی ئاشکراکردنی داهێنانکاری خۆماندا والآدەکەین، بەرەو خودا — ڕێڕەوی ڕێك و پێکی چاکە — والآ دەکەین!

- ئەگەر بمانەوێت داهێنەر نەبین، بەپێچەوانەی سروشتی واقیعی خۆمان کارمان کردووە و ئیرادەی کەسی خۆمان بەکاربردووە!

- داهێنان خەلآتی خوایە بۆ ئێمە، بە کەڵك وەرگرتن لە ئەفراندنی خود ئەم خەلآتە پێشکەشی خودا دەکەین!

- باوەڕ بکە! خۆمان کردەی داهێنانین، لە ئاکام دا دیاریکراوە کە بە داهێنانکار بوون درێژە بە داهێنانکاری بدەین!

- له بیرتان نەچێت: کاتێك خۆمان به ڕووی ئەفراندنی خود دا دەکەینەوە، خۆمان بەڕوی ئەفراندنی خالقێکدا دەکەینەوە کە دەروونی ئێمە و ژیانی ئێمەیە!

- له بیری نەکەیت: پەیڤەکان جۆرێك پاسوۆردیان هەیە و توانا و دەسەڵاتی هێنانه کایەی گۆڕانکاریان هەیە!

- له بیرت نەچێت: داهێنەربوون، دیسپلینی سروشتی ژیانە، ژیان واته وزه، ووزەی پوختی داهێنەر!

- باوەڕ لەزاری نیگارکێشێکەوە: نەك به جیهانبینی، بەڵکو به باوەڕ وێنه دەکێشم، ئەوە باوەڕە کە جیهانبینی به مرۆڤ دەبەخشێت!

- له بیری نەکەیت: دەبێت داواکاری ڕوداوەکانی ژیانت بیت تاوەکو خۆت بکەیته هی خۆت!

- له یادمان بێت: ڕووداوەکانی ژیانمان بەگوێرەی بەدوای یەکداهاتنی زەمەن ڕو دەدەن بەڵام بەپێی گرنگیەك کە بۆ ئێمه هەیانە، دیسپلینی خۆیان وەردەگرن، زنجیرەی بەدوای یەکدا هاتووی موکاشەفە!

- وەك بەهێزکردنی ماسولکەکان یا گەشەپێدانی هەر توانایەکی تر، بیستنی هاواری دانایی ناختان به مەشقکردن بەهێز دەبێت!

- پێویسته بەناسینی هەلومەرجه ڕاستەقینەکانی ژیانمان، توانای ژیان و هۆکارەکانی بوونی خۆمان بدۆزینەوە!

- له یادت بێت: بەهێزترین ئیلهام بەخش، زارۆکەی ناخی ئێمەیە!

- له بیری نەکەیت: له ترۆپکی پێکەنین دایه کە بوونەوەرەکان دەگۆڕدرێن بۆ پانتاییەك له توانای نویّ!

- له بیرت نەچێت: له نەکاو بۆ زەرورەتێك دەگەڕێینەوە —هەرچەند دژوارە — بەڕادەی پێویست بچۆرە قوڵایی تا ڕەگوڕیشەی حەقیقەت بدۆزیتەوە!

- له یادت بێت: هەموو منداڵێك هونەرمەندە، پرسەکە ئەمەیە کە چۆن دوای گەورە بوون، بەهونەرمەندی بمێنیتەوە!

- هیچ کەسێك بەڕاستی گوڵ نابینێت — هێندە گچکەیە کە بوار دەخوازێت — و ئێمەش بوارمان نییە، بینین- هەروەك:

هەبوونی هاوڕێیەك پێویستی بەکات هەیە!

- ئەم باوەڕەیان فێری ئێمە کردووە کە پاسیڤ بوون، واقیع بینییە و ئەرێنییزم، ناواقیع بینی!

- لە بیرت نەچێت: تێرکردنی پەیجۆری خود یەکێکە لە گەورەترین سەرچاوەکانی شادومانی لە ژیانی مرۆڤەکاندا!

- لەگەڵ خۆت دا چپە بکە! تەنها بۆ ئەم مەبەستە لەم جیهانەدام کە ئاوازێك دابنێم!

- لە یادت بێت: ئارەزووەکانتان، نزاکانتانە، هەنووکە سەرکەوتنی ئارەزووەکانتان بەرجەستە و بەدیهاتنیان هەست پێبکەن تاوەکو شادومانی نزایەکی گیراکرا و ئەزموون بکەیت!

- ئەمێستا لەلاپەڕەی زەینتدا یادداشتی بکە، ئەگەر شتێك دڵمی نەهەژاند، ئامانجم نییە!

- لە بیرت نەچێت: ژیان بەگوێرەی بوێری و شەهامەتی مرۆڤ دەکشێت یا دێتەوە یەك!

- بەڕاستی، تەواو بێ خەوش بە تاهەموو شتێك ببێت بە هی تۆ!

- لە بیری نەکەیت: هەمیشە بوار لە دڵی دژواری دا شاراوەیە!

- ئەو کەسەی ئەوانیتر دەناسێت، دانایە، ئەو کەسەی کە خۆی دەناسێت، دڵ زیندووە!

- هەموو بەیانییەك بەخۆت بڵێ، لێرەدا و لەم جەستەیەدا، ڕووبارە پیرۆزەکان ڕەوانن، خۆر و مانگ و گشت مەزارکان لێرەدان، هیچ پەرستگایەکم نەدۆزیوەتەوە بەقەد لاشەم سرودئامێز بێت!

- لە بیری نەکەیت: لە هەڵە نەترسیت، چونکە بوونی نییە!

- تا ئەوکاتەی ئەم واقیعیەتە قبوڵ نەکەین کە خودی زیندەگی لەسەر بنەمای ڕازونهێنی بنیات نراوە، هیچ شتێك فێرنابین!

- لە بیرت نەچێت: مەبەست لە ژیان ئەمەیە کە بڕیاری دیدارێك بێت لەگەڵ هونەرمەندی دەروون دا و هەر بۆ ئەمەش خولقێنراوین!

- هەموو سپێدەیەك سرتە بکە، ئەمڕۆ من داوای سەرکەوتن و بوێری دەکەم، تا بەهێز و هێز بەخشبم!

- ئەمڕۆ من پەرستارێکی شەیدام بۆ ڕۆحی دەردەداری خۆم، ئەمڕۆ من ئاریشەکانم بەسۆز و خۆشەویستیەوە بەخۆم دڵنەوایی دەدەم و لەناخی دڵەوە سۆز و میهرەبانی بەرامبەر خۆم دەنوێنم!

- لەبەرخۆتەوە سرتە بکە: من نەبوونی تامەزرۆیی لە عەشقدا بە هەمان ئەندازەی گوناە لە ئاین دا بەگوناە دەزانم!

- لە یادت بێت: هیچ ئەرکێك لەوە گرنگتر نییە کە جارێکی تر دەستی سوپاسگوزاری هەڵبڕین!

- هەموو بەیانییەك بڵێ: ئەمڕۆ من ئەمەوێت کە یەك دەسپێکەرم، دەمەوێت دیسان سەرلەنوێ دەست پێبکەم و خاکی بوون بخەمە شوێنی لەخۆبایی بوون، دەمەوێت کە سەرڕاستی و سادەیی خۆم بەهاوڕێیەکی ئازیز و خۆشەویستی خۆم ببینمەوە!

- هیچ بیرت کردۆتەوە؟ ئێمە لەبەر چ هۆکارێك لەسەر زەوی دەمێنینەوە، جگە لەوەی کە گەشە بکەین!

- فێرببە کە ئاوات بخوازیت هەموو شتێك بەهەمان شێوە کە پێویستە بێتە پێشەوە و بگوزەرێت!

- هەموو بەیانییەك بڵێ! من زیارەتکارێکم و پێشڤەچوونی خۆم دەنرخێنم!

- قەنەفەکانی ماڵەکەی خۆت جێ گۆڕکێ پێبکە و ژیانتان بگۆڕن!

- لەیادت بێت: ئێمە هەرگیز نازانین باڵامان چەندە، مەگەر ئەوەدەمەی داوامان لێبکەن هەستین!

- هەر کارێك کەوا هەست دەکەیت دەتوانیت ئەنجامی بدەیت یا لەو بڕوایەدایت کە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت، دەستی پێبکە!

- لە هەناوی کاردا هێزێکی جادوویی، بەزەیی و دەسەڵات شاراوەیە!

- لە یادت بێت: ئێمە لە ڕێی ئەوەی کەخۆشمان دەوێت، شێوەمان گرتووە و دروست کراوین!

- ئەمڕۆ لە ڕێگە بچووك و گەورەکانەوە ڕێنمایی دەکرێم، ڕوونی و بینایی بۆ کاروباری ژیانی خۆم دەخوازم و ئەوانە بە ڕادەی پێویست وەردەگرم تاوەکو بتوانم ژیانم لە ڕێڕەوێکی دروست دا بۆ پێشەوە ببەم!

- هەموو سپێدەیەك سرتە بکە: ئەمڕۆ بە فەرمانی دڵم دەجوڵێمەوە و کاتی زیاتر دەگوزەرێنم تا بەگەرموگوڕی و میهرەبانییەوە بەرخورد بکەم لەگەڵ ئەو کەسانەی کە دێنە سەر ڕێم!

- لە یادت بێت: تۆ ناژیت تا ژیان بە کۆتایی بگەیەنیت، بەڵکو مەبەست ئەمەیە کە بزانیت بۆچی دەژیت!

- له بیری نەکەیت: زیندوبوون واته، بەکەڵك و کاریگەربوون، واته، مانابەخشین به بوونی خۆت، واته، مرۆڤ بوون؟!

- هەموو سپێدەیەك بڵێن: خودایا! بەهرە و توانای چاوپۆشیم پێ ببەخشە و له پەلکێش کردن بۆ ڕێی خراپه دوورم خەرەوە و بوێری و ئارامیم پێ ببەخشه!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: ئەمڕۆ من داوادەکەم تاچێژ لەسەرکەوتنی خۆم وەربگرم، لەگەڵ خۆمدا به وریایی و ژیرانه دەجولێمەوە، چونکه دەزانم به هەمان ئەندازە که سەرکەوتووم، قابیلی زیان لێکەوتنیشم!

- لەبەرخۆتەوە سرته سرت بکە: من سەمفۆنیایەکی پێکهاتووم لەچەند حاڵەتێکی جیاواز و هەموو ئەوانه قبوڵ دەکەم!

- له یادت بێت: ژیان مامۆستایەکی هەمیشەیی و پشوودرێژە، وانەکان بۆ زیاتر باڵادەست بوونی ئێمە، بەئێمە دەدرێت و بۆ ئێمە دەگەڕێنەوە!

- له بیرت نەچێت: کاتێك ئێمە ستایشی دۆزراوەکانی خۆمان دەکەین و دەینرخێنین، زەرەر و زیانەکان بۆ کەمترین ئاست دادەبەزێنن!

- له یادت بێت: کاتێك ئێمە بیر له خاڵه بەهێزەکانی خۆمان دەکەینەوە، خاڵه لاوازەکانمان لەناودەچێت!

- باش گوێبگره تاڕاستیەکتان پێ بڵێم: ئەو خودایەی کەمن خۆشمەوێت لەناخی مندایه!

- له بیرت نەچێت: هەر شتێك که وەریدەگریت له هەر جێیەکەوە هاتبێت ئارەزوی گەڕاندنەوەی بەتێر و تەواوی بنرخێنه!

- له یادت بێت: مرۆڤ له ده ڕۆژ ناڕەحەتی و دژواری زیاتر شت فێردەبێت وەك لەوەی دەساڵ ئاسوودەیی!

- هەموو بەیانییەك سرته بکە: ئەمڕۆ من هەڵدەبژێرم، هۆشیارانه سەرنج لەو وانانه بدەم که ژیان فێری منی دەکات، ئاگایانه هەوڵدەدەم بۆ ئەوەی تواناکانی خۆم ببینم و ئاقلانه هەڵبژێرم، له گرفتەکانی رابردو دوور دەکەومەوە و لێبڕاوانه و له هەمان کاتدا به بینایی و وریاییەوە کاردەکەم، من قوتابیەکی زیرەکی ژیانم!

- فێربوون له ڕاستی دا ئەمەیه که تۆ له پڕێکدا له شتێك دەگەیت که بەدرێژایی ژیان لێی تێگەیشتبووی، بەڵام ئێستا بەشێوازێکی تازەونوی!

- له بیرت نەچێت: دوێنێی مرۆڤ لەوانەیە هەرگیز وەك سبەینێی ئەو نەبێت و هیچ شتێك بەردەوامی نییە جگە لە ناجێگیری!

- بۆ ئەوەی خۆتان بە هەمان شێوە لێبکەن کە دەتانەوێت هێندە بەسە کە ڕووداوەکانی ژیانی خۆت داوابکەیت!

- ئەمڕۆ لە هەبووەکانی خۆم بەشێوەیەکی ئەرێنی لیستێك چێدەکەم و فەزیلەتەکانی خۆم دەژمێرم و لەبەرچاو دەگرم، بایەخ بەو بەهایانە دەدەم کە هەمەو خۆم بەرمەبنای ئەو بەهایانە بنیات دەنێم، دەبمە ئەو کەسەی کە هەڵیدەبژێرم!

- له بیری نەکەیت: زۆرجار خوداوەند دەرگایەك بەڕووماندا دادەخات و پاشان بەدوای ئەودا، دەرگایەکمان بۆ دەکاتەوە کە دەبێت لێیەوە تێپەڕین!

- کاتێك مرۆڤ جیهان گەلێکی پێویست بۆ بەختەوەری دەناسێت، چێژە سادەکان، پلەیەکی نایاب لە بوێری، ڕێسای وەلانانی نەفس و لەسەرو هەموویانەوە، هەبوونی ویژدانێکی ئاسوودە، بە هەوڵەکانی خۆی دەتوانێت بەختەوەربێت، بەختەوەری خەونێکی تەمومژاوی نییە!

- هەموو سپێدەیەك سرتەسرت بکە: ئەمڕۆ من بە ئەنجامدانی کارە بچووك و واقیعیەکان، جوانی بۆ ماڵی خۆم دەهێنم، من ڕێگە بە دەستەکانی خالقی گەورە دەدەم کە لە ڕێی منەوە کاربکات و ڕێکوپێکی و جوانی لە دەڤەری ژیانی من دا بەرقەرار بکات!

- له یادتان بێت: تۆ دەبێت ئەو کارەی– وادەزانیت – توانای ئەنجامدانیت نییە ئەنجام بدەیت!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: ئەمڕۆ من ئارام و هاوئاهەنگ ژیان بەسەردەبەم ئەمڕۆ من نزا، سوپاس و چاکبوونەوەم بەدەنگی خۆم بەیان دەکەم!

- ئەمڕۆ دڵی من هەموو خۆشەویستانم سەرباری مەودای نێوانمان لەمن نزیك دەخاتەوە، ئەمڕۆ دڵی من لێوڕێژە لە پەیوەندیەکان و بە مەعریفە و ئاگایی لەوەی کە هەودایەکی ناسك هەمووومانی لە ئامێزگرتووە، زیندو سەرمەستە!

- هەموو بەیانییەك سرتە بکە: ئەمڕۆ من جۆگەلەیەکی زوڵاڵ و ڕەوانم کە نەرم و سوکەڵە بەنێو مێرگوزارە سەرسەوزەکاندا دەکشێم و ڕێگای خۆم بەخێرایی بەڵام نەرمونیان بەرەو ئامانجەکەم دەکەمەوە!

- ئەمڕۆ من هەڵیدەبژێرم کەخۆم وەك منداڵێکی نازدار خۆش بوێت و لەگەڵ خۆم دا بە نەرمونیانی و میهرەبانییەوە بجوڵێمەوە، بە بەکارهێنانی گرنگی پێدانی ورد، من خۆشی لە

نێوان گەنجینە بچوکەکانی ڕۆژدا دەدۆزمەوە، لێدەگەڕێم کە ساتە پڕماناکان بایەخێکی زیاتر لەخۆبگرن و گەورە و گرنگ بکەونە بەرچاو، بە هەژمارکردنی ئەم ناز و نیعمەتانە، دەتوانم دڵە لاواز بووەکەی خۆم هەمدیس بەهێزبکەم!

- لە بیرت نەچێت: هەموو شتێك بەهەمان ڕادە مەترسیدارە کە هەر شتێك، دەتوانێت لە ڕاستیدا ترسناك بێت!

- لە بەرخۆتەوە بڵێ: ئەمرۆ من هەوڵدەدەم تا بڕوام بەو پەیوەندیانە هەبێت کە بەدەستیان دێنم و هەروەك گەڵایەکی پایزی کە بەدەستی با سپێردراوە ڕێگە بەخۆم دەدەم تاسوك و سۆڵ و بە شێنەیی بۆ پێشەوە ببرێم!

- یادداشتی بکە: گۆڕان واتە: بزاوت، بزاوت واتە، لێکخشاندن!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: ئەمرۆ من لەگەڵ خۆم دا بەسۆز و میهرەبانییەوە ڕەفتاردەکەم پێشوازی لە ڕواڵەتی گۆڕاوم دەکەم و ئەو گۆڕانکاریە زۆرانەی کە ئەم گۆڕانە لەگەڵ خۆی دێنێت قبوڵ دەکەم!

- لە یادت بێت: بۆ ئەوەی فانۆسێك بەڕووناکی بهێڵینەوە پێویستە بەشێوەیەکی بەردەوام نەوتی تێبکەین!

- نەخۆشی، مرۆڤ هەروەك شاشەیەکی وێنەگرتن بۆ بینین هەستیار دەکات!

- لەدەمی نەخۆشی دا بڵێ: من ئەمرۆ تەندروستی لە نەخۆشیەکەی خۆم دا دەدۆزمەوە، ئەمرۆ من تەندروستی و شادومانی لە هەناوی نەخۆشیەکەی خۆم پەیدا دەکەم، دۆخێك کە بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو بەسەرمندا سەپێنراوە، قبوڵ دەکەم، بەم ڕووداوە گرنگە نویێ یە، من بەرکەماڵ بوونی مەعنەوی و گەشەی زۆرتری خۆم بەدەست دێنم!

- لەیادمان بێت:هاواری مەرگ هاواری ئەوینە، مەرگ دەتوانێت شیرین بێت، ئەگەر ئێمە وەڵامێکی ئەرێنی بدەینەوە و ئەگەر ئێمە ئەو وەك یەکێك لە فۆڕمە گەورەکانی ژیان و گۆڕان وەربگرین!

- هەموو سپێدەیەك بەخۆت بڵێ: ئەمرۆ من مۆڵەت بەخۆم دەدەم تا لە ڕێی کەسانێکەوە کە پێشتر ڕۆشتوون کۆمەکی و ڕێنوێنی بکرێم، ڕێك بەهەمان شێوە کە درەختە گەورەکان لە دەنکە تۆوی گچکەوە گەشە دەکەن، هەراش بونی تەواوی من ڕەگوڕیشەی لە شتێکدایە کە پێشتر لەناوچووە، من بەردەوام بوونی ژیان دەنرخێنم، من بەشێکم لە گشتێکی گەورەتر و ئەویش بەشێکە لەمن!

- له یادت بێت: هاوڕێیەتی ڕاستەقینە، گیایەکە بەشێنەیی گەشە دەکات و بەرلەوەی شایستەی وەرگرتنی ناوی هاوڕێیەتی بێت، پێویستە بخرێتە بەردەم هەڕەشە و ناخۆشیەکان و لە ئاست ئەوانەدا خۆڕاگربێت!

- لە بیرت نەچێت: ڕاستی پێویستی بەڕاستگۆیی هەیە، ڕاستگۆیش پێویستی بە بوێری هەیە!

- لە بیرت بێت: خۆر ئاوادەبێت و ئێمەش، هەروەها، بەڵام ئەوان نەڕۆشتوون و مەرگ تەنها چوونە پاڵ یەکە!

- هەموو بەیانییەك لەبەرخۆتەوە بڵێ: ئەمڕۆ من گەشبینی ئاگایانە هەڵدەبژێرم، ژیانی من کێڵگەی خوداوەندە کە تۆوی گەشەکردنی منی لە ئایندەدا تێدا چێنراوە!

- ئەمڕۆ من دڵی خۆم بە سادەیی دەخەمە بەردەستی پشتگیری گەردونێك و شیفا و ڕێنوێنی لێ دەخوازم!

- لە بیرت بێت: ئەو شتانەی ئێمە خەمبار دەکەن هیچ کامیان ناتوانن بە بچووك هەژمار بکرێن، بەپێی یاسا ئەزەلی و هەمیشەییەکان قەبارەی لەدەستدانی بوکەڵەیەك لەلایەن منداڵێکەوە لەگەڵ لەدەستدانی تاجێك لەلایەن پادشایەکەوە کارەساتێکن پلەی گرنگیان وەك یەکە!

- هەموو بەیانییەك لە ئاستانەی چوونە دەرەوە لە ماڵ بڵێ: ئەمڕۆ من قایم و دامەزراو لەسەر بەهاکانی خۆم دەوەستم، پێگەو پلەو پایەی من مکوم و لەشوێنی خۆی دایە، باوەڕی من بەردێکی ڕەقە کە ژیانی خۆمی لەسەر بنیات دەنێم، بوێری ڕیسك کردنم هەیە و شەهامەت و بوێریم دەخەمە گرەو، من بە ئەندازەی پێویست گەورەم تا لە ئاست ئەو شتانەی لە دەستیان دەدەم بەتاقەت بم و لەوەش کە بەدەستی دێنم چێژ وەربگرم!

- لە بیرت بێت: چرایەك بە، یا بەلەمێکی فریاگوزاری، یا پەیژەیەك بە کە بەهۆیەوە یارمەتی چاکبوونەوەی ڕۆحی کەسێك بدەیت!

- هەموو بەیانییەك بڵێ: من دڵی خۆم بە باوەڕ پەروەردە دەکەم، ئەوددەمەی کێشەکان، خەم و دەردو ئازارەکان دەورم دەتەنن، ئاگایانە باوەڕ لە بەرامبەر بێ هیوایی دا هەڵدەبژێرم!

- ئەمڕۆ من بەهرەی پڕ لە نەرمونیانی بەخشین هەڵدەبژێرم وە ڕێگە بە هەتاوی ڕۆح دەدەم دڵی سێبەر لێ نیشتووم ڕووناك بکاتەوە!

- لە یادمان بێت: هەموو ئەو کەسانەی شادومانی دەکەن براوەن، کەواتە دەبێت لەگەڵ ئەواندا هاوبەش بیت!

- هەموو بەیانییەك لەبەرئاوێنەدا بڵێ: من ڕێگە بەڕۆحی خۆم دەدەم كە بدرەوشێتەوە و ڕێگە بەدڵیشم دەدەم كە گۆرانی بچڕێت!

- لە بیرت بێت: كاتێك مرۆڤ دەمرێت، بەشێك لە پەڕتووك نادڕێت، بەڵكو بۆ زەمەنێكی باشتر لەجاران دەگەڕێتەوە!

- هەموو بەیانییەك بڵێ: هەر ساتێك كە خۆر گزنگ دەدات بەدەر لەوەی كەمن لە پەرستگا ڕاوەستابم یا لە هەیوان یا لە دەشتێكی كاكی بەكاكی یا لە باخێكی دەورەدراو، پەروەردگاری من منی خۆش دەوێت!

- هەموو ڕۆژێك سرتە بكە: ئەمڕۆ من دڵی خۆم بۆ وەرگرتنی هەر یارمەتیەك كە بۆلای من دێت — چ بچووك و چ گەورە — والآ دەكەم، ئەمڕۆ من ئەو هێزە خودایی یەی كە لە هەموو كاروبارێكی ژیاندا ڕۆڵی هەیە وەردەگرم و سوپاسی دەكەم!

- لە یادت بێت: مرۆڤ لە هەر ساتێكدا كە بوونی هەیە یا زۆرتر گەشە دەكات یا بۆدواوە دەكشێتەوە، بەواتایەكی تر مرۆڤ هەمیشە یا نەختێك زیاتر دەژیێت و یا كەمتر دەمرێت!

هەموو سپێدەیەك بڵێ: ئەمڕۆ من بە ئامێزێكی والآوە پێشوازی لە شتە نوێیەكان دەكەم و ڕێگە بە دڵی خۆم دەدەم كە شادی و پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێە نوێیەكاندا بدۆزێتەوە، دڵی خۆم دەگۆڕم بۆ دڵێك كە گەرمی بە ڕۆحم ببەخشێت، هەموو جێیەك ماڵی منە!

- لە یادت بێت: ئەم دنیایە شتێك نییە جگە لە قوتابخانەی ئەوین، پەیوەندی ئێمە لەگەڵ هاوسەر، منداڵ، داییان و هاوڕێیان، ئەمانە زانكۆ گەلێكن كە ئێمە دەمانەوێت لەناویاندا فێربین ئەوین و قوربانیدان، لەڕاستیدا چ مانایەكیان هەیە!

- بێگومان خوداوەند كەڕ نییە، ئەو تەنانەت دەنگی پێی ئەو گژوگیا ناسكانەی لەكاتی ڕێ ڕۆشتنی مێروولەیەكدا لەبەر پێیدا زەنگ لێدەدەن، دەبیستێت و دواجار، ئەوانیش لەم بوونە گەردوونییەدا نغرۆبوون!

- هەموو بەیانییەك بڵآ: ئەمڕۆ من بڕیاردەدەم كە بەئامێزێكی كراوەوە گۆڕان قبوڵ بكەم و دڵم بەڕووی بەخششە شاراوە و فراوانەكاندا والآبكەم!

- هەموو بەیانییەك بەسرتەوە بڵێ: ئەمڕۆ من خۆم پابەند دەكەم كە بە شێوەیەكی چالاك بەدوای بەرژەوەندی شاراوە لە هەر مەینەتێك یا بەواتایەكی تر ماهیەتی دانایی لەهەر پێشهاتێكدا، بگەڕێم!

- ئەمڕۆ من سروشتی پەیجۆری خۆم بەئامێزی والاوه قبولْ دەكەم و ڕێگەی پێدەدەم كە لە نێو مەینەت و دژواریەكاندا بەشێوازێكی ئەرێنی بۆ پێشەوە ڕێنمایم بكات، پەیجۆری من بەخششە شاراوەكان لە هەر ئەزموونێكدا بدۆزێتەوە و كەشف بكات!

- لەمەڕ هەركەسێك كە هەستێكی ناخۆشت لادروست دەكات لە خۆت بپرسە: ئایا ئامادەیی ئەم كەسە لە ژیانی مندا بەڵگەیەكی بنیاتنەری هەیە!

— لە بیری نەكەیت: ئێمەش دەتوانین ڕێگە بە خەم و پەژارەكانی خۆمان بدەین تا لەڕێی بارانی شیفابەخشی ئەسرینەوە ئازادبن و لەناوبچن!

- هەموو بەیانییەك بڵێ: ئەمڕۆ من نكۆڵی ناكەم لەو هەستانەی كە هەمە بۆ ئەوەی لەدەستم داوە و ڕێگە بەخۆم دەدەم كە لە نێو ئەوانەدا بەرەو گەشەكردنێكی نوێ هەنگاوبنێم!

- كاتێك بۆ مەرگی فیزیكی ئازیزانم ماتەم دەگێڕم، دەكشێم تا دیسان ئەوانە لە پەیوەندیەكی مەعنەوی هەمیشەیی دا ببینم!

- لە بیرت بێت: فرمێسك ڕشتن هەم ئاسەواری هەستی هەیەو هەم فیزیكی، كەواتە بەر لەگریانی خۆت نەگریت و هەر بەیناوبەینێك بگری!

- لە یادت بێت: بەردەوام بە شێوەیەكی مەجازی بڵێ: ((نەخێر))، بۆچوونت بگۆڕە و هەستی ڕاستەقینەی خۆت دەربڕە!

- بەدوای بوارە جۆراوجۆرەكانی ژیانت دا بگەڕێ و سەرنج بدە و بزانە لە چ زەمینەیەكدا لەگەڵ خۆت دا ڕاستگۆنیت!

- لە یادت بێت: زیاتر لە توانای خۆت ئیسار لە خۆ بردوومەبە!

- لە بیری نەكەیت: بیركردنەوەی ئەوانیتر لەبارەی تۆوە، بایەخێكی ئەوتۆی نییە!

- هەموو سپێدەیەك لەبەرخۆتەوە سرتە بكە: ئەمڕۆ دڵی من شوێنێك بۆ تازە هاتووەكان ئامادە دەكات، من كە ڕۆحم ئۆقرەی گرتووە، بەهێز، دامەزراو و غەریب نەواز دەبم، من گەورەترێكم كە بەدڵێكی زارۆكانەوە پێشوازی لەو مندالانە دەكەم لەسەر ڕێم دا دەگیرسێنەوە!

- هەمووبەیانییەك لەبەرخۆتەوە سرتە بكە: ئەمڕۆ من بەخاكەڕایی و كراوەیی، تكاكاری مەعنەوی لە كاروباری زەمینی خۆم دا دەخوازم، من كۆمەك دەخوازم، و كاتێك دەمەوێت و داوادەكەم كۆمەكیەكان سۆراغم دەگرن!

- لەبیری نەكەیت: زۆربەمان هەر هێندە تامەزرۆی گۆڕان دەكەین كە تامەزرۆی لەدایكبوون بووین!

- **یادداشتی بکە: بەزیندوێتی مانەوە، واتە دووبارە و دووبارە هاتنە دنیا!**

- هەموو بەیانییەك بڵێ: ئەمڕۆ من دەسپێکی ژیانێکی باشتر بە ئامێزێکی واڵاوە قبوڵ دەکەم، پەنجە قایم کردن لە ڕابردوو واز لێدێنم و دەستەکانی خۆم واڵادەکەم تاوەکو پێشوازی لە شتە نوێیەکان بکات، من تۆوەکانی ئایندە قبوڵ دەکەم!

- لە یادت بێت: نزاکان ڕاستەوخۆ ئاماژە بە زۆرێك گۆڕانکاری دژوار دەکەن کە ئێمە وەك تاکی مرۆیی دەگرێتەوە!

- لە بیرت نەچێت: لە هەرجێیەك کە هەیت، هەمان جێ خاڵی چوونە ژوورەوەیە!

- کاتێك بیر لە دەنگی هەناسەدانی خۆت دەکەیتەوە، کاتێك دەنگی هاتوچۆی ئەو دەبیستیت، ئۆقرە دەگریت!

- لەبیری نەکەیت: نیگەرانی زۆرێك لە مرۆڤەکان بۆ ڕووداوگەلێکە کە بڕیارە لە ئایندەدا ڕووبدات، بەتایبەت هەندێك شت کە کەمتر ڕوودەدات!

- هەوڵ بدەن بیر لە ئێستا بکەنەوە، کەس ئاییندەی نەبینیوە!

- **بۆ گەیشتن بەئارامی دووشت گرنگ و پێویستە!**

١- بیر نەکردنەوە پرسەکە لە بچوکەکان!

٢- بچووك هەژمارکردنی گشت پرسەکان!

- مەشق بکە لە بوونی خەڵك و لە هەلومەرجە جۆراوجۆرەکاندا بەدوای باشترین دا بگەڕێیت، بەم کارە بۆت دەردەکەوێت کە ئەم ڕێ سادە و ئەرێنی بوونە، بیرکردنەوەی ئەرێنی بەهێزدەکات و ئەم دوانەش بە ئارامی و ئۆقرەیی کۆتایی دێت!

- لە یادت بێت: سێ شت لە ژیانی مرۆڤدا گرنگە: یەکەم میهرەبان بیت، دووەم میهرەبان بیت و سێیەم میهرەبان بیت!

- ئەگەر بەوردی و تەرکیزەوە لە هەر شتێك نزیك بیتەوە، بۆت دەردەکەوێت کە چێژ و ئاڵۆزیەکی تایبەتی تێدا شاراوەیە، هێشووە ترێیەك، پەرداخێك ئاو، چیمەنێك، گەواڵە هەورێك و . . . هەموو ئەمانە لە خودی خۆیاندا جوانییەکی تایبەتیان هەیە کە لە دیتنی ئەوانە چێژ دەبەیت و دەتوانن ئارامیت پێببەخشن!

- **کامڵ بوون بۆ ئەوانیتر بەجێ بهێڵە، بەوەی کە هەیت ڕازی بە، لە ئاکام دا هەست بە ئاسوودەیی زیاتر دەکەیت!**

- کەماڵ و مەعریفەی ڕۆح، ئەو دەمە ڕوو لە گەشە دەکات کە هەست بکەیت نیگەرانی تۆ بۆ ئەوانیتر لە نیگەرانی بۆ خۆتان زیاترە!
- لە بیری نەکەیت: ئەوەی بۆ خۆتی گل دەدەیتەوە، لە دەستی دەدەیت و ئەوەی دەیبەخشیت، بۆ هەمیشە لە دەستی دەدەیت!
- لە یادت بێت: ئەودەمەی باوەڕت وایە کە دەتوانیت، کەواتە دەتوانیت!
- لە یادت بێت: سەرکەوتن حاڵەتێکی زەینی یە!
- هیچ شتێك و هیچ کەسێك، جگە لە خۆت، ناتوانێت ئاسوودەیی بە تۆ ببەخشێت!
- لەبەرخۆتەوە بیڵێرەوە: من((بەو جۆرە کەهەم)) نیم، ((بەو جۆرە کە دەبم)) هەم!
- لە یادت بێت: ئەگەر بۆچونت وابێت شکستت هێناوە، کەواتە شکستت هێناوە!
- ئەگەر بۆچونت وابێت کە بوێر نیت، کەواتە بوێر نیت!
- ئەگەر بۆچوونت وابێت کە دەدۆڕێیت، کەواتە دەدۆڕێیت چونکە لە دنیای دەرەکی دا، سەرکەوتن بە ئیرادەی مرۆڤەکان دەست پێدەکات کە تەواو وێناکردنێکی زەینی یە!
- ئەگەر واهەست بکەیت پلەوپایەیەکی نزمت هەیە، کەواتە بەو جۆرەیت!
- تۆ بۆ سەرکەوتن پێویستە بیرفراوان بیت!
- تۆ دەبێت متمانەت بەخۆت هەبێت بۆ ئەوەی بتوانی خەڵاتەکە ببەیتەوە!
- **لە یادت بێت: جاربەجار ئازیزەکانت بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو ماچ بکە!**
- هەندێ جار دەستی لاواندنەوە بەسەر کەسێکدا بێنە!
- لە بیرت نەچێت: ڕستەی((چەند باش بوویت))لەناخی دڵەوە دەربڕە!
- لە یادت بێت: پشتێکی ماندو ماساژ بدە!
- لە بیرت نەچێت: ئەو کاتەی بەکەیف و دەماخ نیت، فیکە لێبدە!
- لەبیرت نەچێت: جاروبار نەختێك، چاو ببڕە((ڕوخسارێکی شیرین))!
- لە یادت بێت: پەرداخێك ئاو بڕژە بەسەر هاوڕێ کەتدا!
- لەبیری نەکەیت:((بەیانی باش))بکە، تەنانەت ئەگەر بەیانیش نەبێت!
- لە یادت بێت: هەندێ جار کە نۆرەی تۆ نییە، قاپەکان بشۆ!
- لە بیرت نەچێت: قسەی بێ ئەدەبانەی کەسێك گوێ مەدەرێ!
- هەندێ جار بەسەری پەنجە نەختێك ماست یاخامە لە دەموچاوی هاوڕێکەت بسووە پێکەنینەکەی ئەوە دەهێنێ!

- له بیرت نەچێت: تاقیکردنەوەی ئازایەتی ئەوددەمە ئەنجام دەدرێت کە ئێمە کەمینە بین!
- لە یادت بێت: برەودان بەمیهرەبانی، بەخشینی بەنرخی ژیانە!
- یەکێك لەجوانییەکانی ئەم ژیانە ئەمەیە کە هیچ کەسێك، بەبێ هەوڵدانی دڵسۆزانە بۆ یارمەتیدانی ئەویتر، ناتوانێت کۆمەکی خۆی بکات!
- یادداشتی بکە! بەختەوەری ڕاستەقینە واتە! کەسێکت خۆش بوێت — کارێك کە ئەنجامی بدەیت و شتێك کە هیوات پێی هەبێت!
- لە بیرت نەچێت: بەختەوەر کەسانێکن کە دەتوانن ببەخشن، بەبێ ئەوەی لە بیریان بێت، بەبێ ئەوەی لە بیری بکەن!
- لە یادت بێت: گەورەترین نیعمەت بۆ مرۆڤەکان، قسەخۆشیە!
- باشە کە لە یادمان بێت کە بێ توانانین، هەمیشە کارێك هەیە کە دەتوانین ئەنجامی بدەین!
- لە یادت بێت: چارەنووس((بێباکی))خۆش دەوێت!
- **لە بیرت نەچێت: هەمورمان، فریشتەی یەك باڵین، ئەوددەمە توانای فڕینمان دەبێت کە بچینە پاڵ یەکتر!**
- لە بەرخۆتەوە دووبارەی بکەرەوە: من لە زریانەکان بێباکم، چونکە فێردەبم کە بەچ شێوەیەك کەشتیەکەم ئاڕاستە بکەم!
- لە بیری نەکەیت: بۆ مامۆستا کۆنەکەت، کارتی سوپاسنامە بنێریت!
- لە بیرت نەچێت: ڕۆژەکەتان بە گێڕانەوەی نوکتەیەك یا بەسەرهاتێکی پێکەنیناوی دەست پێبکە!
- لە بیرت بێت: زەردەخەنە بۆ ئەفسەری هاتوچۆ بکەو دەستی بۆ هەڵبڕە!
- بە نوکتەیەکی بێ تام پێبکەنە!
- لە بیری نەکەیت: دەستەواژەی((جوانیت))بە هاوبەشی ژیانتان بڵێیت!
- لە بیرت نەچێت: شادومانی لە هەموو شوێنێك بڵاوبکەیتەوە!
- لە بیرت نەچێت: یادداشتێکی عاشقانە بۆ هاوسەرەکەت بلکێنە بە سەلاجەکە!
- ئەم ڕستەیە: بۆ ئازیزەکانتان دووبارە بکەنەوە((خۆشم دەوێیت))!
- لە یادت بێت: خواحافیزی یەکجاری لە ئێرەیی و ڕق و کینە بکە!
- لە بیرت نەچێت: هەمیشە بیر لە قوڵایی مەسەلەکان بکەرەوە!

- له پەشیمان بوونەوە لە حەقیقەت و ڕوداوەکانی ڕابردوو بەڵگەی لۆژیکی بوونی نییە، چونکە ڕابردوو ڕۆشتووە و چیتر بوونی نییەو تەنها یادەوەریەکەی ماوەتەوە، کاتێك گەیشتیتە ئەم باوەڕە، دەتوانیت بە ئاسوودەیی بگەیت!

- گواستنەوەی هەستێکی خراپ بۆ کەسێکی تر، بۆ کەسی نێرەر خراپترە تا وەرگر، لە پێناوی خۆتدا هەرچی خێراتر، تەنانەت هەر لەم ساتەدا لە تاوانبار خۆش ببە!

- دەستخۆشی لە ئەوانیتر بکەو دڵنیابن کە دوای ئەم کارە هەستێکی جوانت دەبێت، هەستێکی باشتر لەوەی کە ڕوو لە بەرامبەرەکەت دەکات!

- لە بیرت نەچێت: سەرچاوەی شەهامەت، ڕوبەڕوبونەوەیە لەگەڵ حەقیقەت دا!

- دڵنیابە سەرچاوەی هێزت، بینینی ئاستەنگ و پەنابردنە بەر دەروونە بۆ نەهێشتنی ئەو ئاستەنگە!

- لە یادت بێت: دلێری لە خەیاڵدا، فەزیلەتی ڕاهیبانەیە!

- هەرسپێدەیەك لەبەرخۆتەوە بڵێ: من هەمیشە لە سەرەتای دۆزینەوەی خاڵێکی یەکجار ناوازەم لەمەڕ خۆم!

- لە یادت بێت: نائومێدی لەگەڵ خواردنی نانێکی ئێوارەدا تەواو سازگارە، بەڵێنت پێدەدەم!

- لە یادت بێت: بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی تر یاپیادەکردنی خەونێکی نوێ، هیچ کاتێك پیر نیت!

- هەموو سپێدەیەك بە خۆت بڵێ: پێم خۆشە کارێکی گەورە ئەنجام بدەم بەڵام ئەرکی سەرەکی من ئەمەیە کە کارە بچووکەکان بەجۆرێك وەك بڵێیت گەورەن، بە ئەنجام بگەیەنم!

- تەنها دوو ڕێگا بۆ گوزەراندنی ژیانت بوونی هەیە، یەکێك بەم شێوەیە کە بڵێیت هیچ شتێك پەڕجوو نییە، ئەویتر بەم شێوەیە کە بڵێی هەموو شتێك پەڕجووە!

- ئاسوودەیی لە منداڵانەوە فێربە، چۆن ئەوان ڕێك لەهەمان چرکەساتدا کە تێیدان، دەژین و چێژ وەردەگرن، واپیشان بدە کە تۆش دەتوانیت وەك ئەوان بیت!

- لە یادت بێت: لەجێیەك کە عەشق فراوان بێت، هەمیشە گەلێك پەڕجو بوونی هەیە!

- لە بیری نەکەیت: ئەوانەی بە قوڵی خۆشەویستی دەکەن، هەرگیز پیر نابن، ئەوان ڕەنگە لە بەساڵاچوون دا بمرن، بەڵام بەلاوی دەمرن!

- لە یادت بێت: ئەوین شتێکە ئەودەمەی کە لەم دنیایە دەڕۆیت، دەتوانیت لە دوای خۆت بەجێی بێڵیت، هێندە بەهێزە!

- بیری باش بحەرە مێشکتەوە تاخێر و خۆشی بێتە رێت، ئەگەر بیری خراپت لە دڵدابێت، جگە لە چارەڕەشی لە هیچ بەهرەمەند نابیت، ژیانی هەرکەسێك ڕەنگدانەوەی ئەندێشەکانییەتی!

- ترس لە دڵ دەربکە و خۆت تەڵقین بکە: من بە ئاوەزی خۆم توانای ئەنجامدانی هەر کارێکم هەیە!

- لە یادت بێت: توانای چارەکردن و هێزی شیفابەخش لە خودی تۆدایە!

- لەبیری نەکەیت: باوەڕی کەس وەك تۆوێکە کە لە زەویەکدا دەچێنرێت، هەرکەسێك ئەوەی چاندوویەتی، دەڕنێتەوە، کەواتە تۆوی ئومێد لەدڵدا بڕوێنە و بەشادی و خۆشی پەروەردەی بکەو بەرهەمەکەی بچێژە!

- لە یادت بێت: ئەوین و خۆشەویستی کردن و دواجار بەدەستهێنانی سەرکەوتن پێویستی بە پرکێشی هەیە!

- لە یادت بێت: هەمیشە لە دەرەنجامی باشی کارەکەت بڕوانە تا بەسەرسامیەوە، چارەسەری مەسەلە دژوارەکانی ژیانی خۆت ببینیت!

- لە بیری نەکەیت: هەڵەکان بە ئامرازێك بزانە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن!

- گرفتەکان وەك ئاستەنگی سەرڕێی تۆمارکردنی سەرکەوتن هەژمار مەکە!

- لە یادت بێت: گەڕان بە دوای خۆشگوزەرانی و ڕیسك نەکردن، تین و تاوی ژیان کپ دەکاتەوە!

- لە بیرت نەچێت: سنووری کۆتایی ژیانی بێ مەترسی و ئاسایش و ڕەهایی لە گشت نیگەرانییەکان، ڕاکشانە لە ژێر چەند خەروارێك خاك و خۆڵدا!

- یادداشتی بکە: براوەکانی ئەمڕۆ، دۆڕاوەکانی دوێنێن!

- لە بیرت نەچێت: پێداگری ڕازە، ڕازێك کە تەنها مرۆڤە سەرکەوتووەکان لێی ئاگادارن!

- **گۆڕان قبوڵ بکە! ئەگەر تۆ بگۆڕێیت، هەموو شتێك دەگۆڕدرێت!**

- لە یادت بێت: شادمانی بە پیری ئێمەوە نایەت، دەبێت ئێمە خۆمان شادمانی بخولقێنین!

- هەموو ڕۆژێك بەیانی لە بەردەم ئاوێنەدا بڵێ: تۆ پێویستت بەدەرخستنی خۆت هەیە، لە هەژموون خوازی، مشتومڕ و ڕوبەڕو بوونەوە بێ سوودەکان دووربکەوە! تۆ پێویستت بە وتنی ڕاستی و چاککردنی درۆکانت هەیە!

- له بیرت نەچێت: هەندێ جار گەیشتن بە دەرك كردنێكی تازە پێویستی بە قەیران هەیەو هەر ئەم قەیرانەش ڕێگە بە ئێوە دەدات كە پەندێك بهێننە ناو ژیانی خۆتانەوە!

- یادداشتی بكە: بەختەوەری واتە، دەرككردن و قبوڵ كردنی خود بەهەمان ئەو شێوەیەی كە ئێستا هەیت!

- شادبوون، خۆش ویستنی خودە بەو شێوەیەی كە ئێستا هەیت، چاوپۆشی كردنە لە ڕابردوو و گەشبینی یە بەرامبەر ئایندە بەبێ كەمترین ترس و بیم، شادبوون، قبوڵ كردنی خودە، هەر لێرەدا و لەم چركەساتەدا!

- لە بیری نەكەیت: ئەگەر واهەست دەكەیت بۆ ئەوەی ئاسوودە بیت و خۆتت خۆش بوێت، دەبێت زیاتر بیت لەوەی كە ئێستا هەیت، هەلومەرجێكی مەحاڵ بەسەر خۆتدا دەسەپێنیت!

- كەم و كورتیەكانت دەستنیشان بكە بەڵام مەهێڵە بوونی ئەوان، ببێتە پاساوێك بۆ قبوڵ نەكردنی خود بەو شێوەیەی كە هەیت!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: بە ئاگایی لەم خاڵە كە باشترین دەركەوتنی من، لە من دەدرەوشێتەوە خۆت بەهەمان شێوەی كە هەم، قبوڵ دەكەم!

- لە یادت بێت: ئەوەدەمەی لە پڕكێشی بترسیت، ئیدی خۆت نابیت، لەم حاڵەتەدا، دەبیتە بەندی كەسێك كە پارێزگاریت لێدەكات!

- لە یادت بێت: هەرگیز بەڕاستی نادۆڕێیت، مەگەر ئەوەی كە دەستبەرداری هەوڵدان بیت!

- لە یادت بێت: ئەگەر كەسێك ئامادە بێت هاوڕێیەتیت بكات، زۆرباشە! بەڵام مەبەست لە هەڵبژاردنی ڕێڕەوێكی كەسی، هاوڕێ بوونە لەگەڵ باشترین بەشی وجودی تۆ نەك پشت بەستن بەهێزی ئەوانیتر!

- لە یادت بێت: دەتوانیت لە هەڵەكانی كەسانی تر فێربیت، بەڵام تەنها بەیارمەتی هەڵەكانی خۆت دەتوانیت گەشە بكەیت!

- هەموو سپێدەیەك بچرە: من هەمیشە ئامادەی پڕكێشی كردنم، من هەمیشە ئامادەی فێربوونم، من بەردەوام ئامادەی ئەزموون كردنی هێزی خۆمم، هەر بۆیە پەرێشانی دەخەمە لاوە و تەنها ژیان دەگوزەرێنم!

- ئەگەر ناتەوێت كارێك ئەنجام بدەیت، تەنها بەیەك قسە بڵێ: نەخێر!

- له یادت بێت: ڕێژەی ئاسان بوونی((نەخێر وتن)) پێوەرێکی باشە بۆ ڕێژەی ئازادی و توانستی شادومانی تۆ!

- **بڵێ: (نەخێر) و لێگەڕێ ئەم((نەخێر)) کردنەی تۆ، ببێتە کێشەی لایەنی بەرامبەر!**

- لەیادت بێت: لە کار و بازرگانیدا هەموان دەتوانن بڵێن((نەخێر))کەسێك کە((بەڵێ))دەکات لە دەسەڵاتی ڕاستەقینە بەهرەمەندە!

- هەر لە ئێستاوە بڵێ: بەڵێ! داوای پێگەی خۆت بکە، خۆت ببینەوە، ئاهەنگی دامەزراوی عەشق بگێڕە، خێزان پێکەوە بنێ، ڕۆمان بنووسە، بەسەر لاوازیەکانتدا زاڵ بە، هێزەکانت گەشە پێبدە، تایبەتمەندی خۆت تاقیبکەوە و ئاغای جیهانی خۆت بە!

- کڕوکاش بکە، هەوڵبدە، دامەنیشە، چاوەڕێی جیهان مەکە دەرفەتەکانت نیشان بدات، جیهان خۆی هەڵە دەکات و بڕیاردراوە ئەگەر تۆ دەست بەکار نەبیت، پشت گوێت بخات!

- یادداشتی بکە: لەم دنیادا دەبێت تەنها لە یەك شت بترسیت، ئەویش((ترس))ە!

- لە بیرت نەچێت: هێزی ئێمە لە لاوازیەکانمانەوە سەر دەردێنێت!

- کاتێك ڕوبەڕوی دۆخێکی نالەبار دەبیتەوە، بەدوای ڕێگەچارەدا بگەڕێ، نەك ڕێگەی هەڵاتن!

- لە یادت بێت: ناردنی نامە، ڕێگایەکی گونجاوە بۆ ڕۆشتن بۆ شوێنێك، بەبێ جولاندنی شتێك((جگە لەدڵ))بۆچی ماتڵی؟ هە ر ئێستا دڵت بۆ هاوڕێێکت ببزوێنە!

- لە بیرت نەچێت: ئاینده بۆ کەسانێکە کە بڕوایان بە جوانی خەونەکانیان هەیە!

- لە پێشکەوتنی شێنەیی مەترسە، لەچەق بەستن بترسە!

- هەل و مەرجەکانی ژیان وەك دۆشەك وایە، کاتێك لە سەری دادەنیشین هەست بە ئاسوودەیی دەکەین و دەکەوینە ژێری، دوچاری تاسان دەبین!

- لە بیرت نەچێت: بە هەرچییەك کە هەتە، لە هەر جێیەك کە هەیت، هەرچییەك دەتوانی ئەنجامی بدە!

- بەجۆرێك خۆشەویستی بکە وەك بڵێت هەرگیز هیچ ئازارێکی بەدوادا نایەت!

- لە بیرت نەچێت: بە متمانەیەکی قوڵەوە بە ئاڕاستەی خەونەکانت هەنگاو هەڵبگرە بەو جۆرە بژی کەوێنات کردووە!

- لە یادت بێت: ئەگەر دەتەوێت بۆ گۆڤەندی سەما بڕۆیت، نابێت لە شەلی پێت ترس و بیمت هەبێت!

- بۆ دیتنی جوانییەکانی دەورووبەرت، کات تەرخان بکە!

- لە بیری نەکەیت: ئەگەر جوانی لە تۆ هەڵبێت، ڕۆحێکی برسی لەدوای خۆی بەجێ دێڵێت!

- هەموو ڕۆژێك بە خۆت بڵێ: جوانی سروشتی ڕۆحی مرۆڤ ستایش دەکەم، دەزانم گوڵەکان چەند ئاسان دەژاکێن، قبوڵی دەکەم کە ژیان بەخێرایی با دەگوزەرێت و دەزانم بەچ شێوەیەك گشت ئەم جوانیانە ئەگەر کات بۆ دیتنیان تەرخان نەکەم، لەدەست دەدەم!

- لە یادت بێت: دوو مرۆڤی عاشق، بەدیهێنەری یەك فریشتەن!

- لە یادت بێت: ﴿کەلامی خوداوەند﴾ بەجدی وەربگرە تاوەکو خوداوەند ووتەکانی تۆ بەجدی وەربگرێت!

- هەر سپێدەیەك بڵێ: ژیانی من خەڵاتی خودایی یە، توانام، هێزی بزوێنەری منەو هەنوکەش، دەرفەتمە!

- ڕاستگۆبە! چونکە زۆربەی کێشەکان لە نەوتنی حەقیقەتەوە سەرچاوە دەگرێت!

- لە بیرت نەچێت: هیچ کاتێك لە ڕووی نائومێدیەوە چۆك دامەدە، دڵدانەوە فێر بە، بەڵام شیوەن مەکە!

- لە بیری نەکەیت: تەنها کاتێك کە خۆتیت، باشترینت، نەك بەلاسایی کردنەوەی ئەویتر، نەك بەشوێن کەوتنی پێودانگەکانی ئەویتر، تەنها بەرجەستەکردنی پێودانگەکانی خۆت!

- لە پێگەی ئەوینەوە وەرە! بێ پەردە، ڕاستگۆ، سەرڕاست و دڵسۆز و سادە!

- لە یادت بێت: ئەودەمەی لە سۆنگەی ئەوینەوە دێیت، کردەوەکانت بەم باوەڕەوە دەست پێدەکەیت کە تۆ لایەق و شایستەیی و ئەوانیتر چاکن!

- هەموو سپێدەیەك بڵێ: ئەو ساتەی لە دەروونم دەڕوانم، عەشق دەدۆزمەوە، لە دەروبەری خۆم دا عەشق دەئافرێنم، لە هەر جێیەك دەڕوانم عەشق دەبینمەوە، لە بیرمە کە دڵڕفێنم!

- لە یادت بێت: خەڵك خۆپەرستن، ئەوان لە دنیای خۆیان ئالاون، ئاگایان لە ئێش و ژانی تۆ نییە و ئاهەنگ بۆ سەرکەوتنت ناگێڕن، کەواتە مەیگرە بەردڵ!

- لە یادت بێت: گرنگی پێنەدان، ڕێ و ڕەسمی دنیایە، ئەمە نەڕاستە و نە هەڵە، نەچاکە و نەخراپ، تەنها بەم جۆرەیە!

- لە یادت بێت: ئەگەر هەستێکی خراپت بەرامبەر بەخۆت نەبێت، هیچ کاتێك پێشهاتەکانی دنیا کارت تێناکا!

- له بیرت نەچێت: هەر شێوازێکی تۆ بەرامبەر بەجیهان، ڕەنگدانەوەی هەستی تۆیە بەرامبەر بەخۆت!

- هەموو دەمەو ئێوارەیەك: له ڕوانین بۆ دەروونی خۆم باکم نییە!

- له بیرت نەچێت: ئەو دەمەی خۆت بدۆزیتەوە، تەنهایی دەبێتە دەستکەوت نەك سزادان!

- له یادت بێت: هەمیشە شاکارەکانت له تەنهایی دا دەخولقێنی!

- له یادت بێت: تەنیا ئەو کاتەی تەنها بیت، بێدەنگی و کرۆکپی ئاوازی دەروونت وەردەگریت!

- له یادت بێت: له تەنهایی دا، لەگەڵ وزەیەکدا که جیهان دەچەرخێنێت پەیوەندی بەرقەرار دەکەیت!

- له خەڵوەت دا لەبەرخۆتەوە بڵێ: پاداشتی چاکە و مەحەبەتێك که نواندومە، له تەنهایی دا وەردەگرم، له تەنهایی دا، ئۆقرە دەگرم، لەوێ دا له ئاشتی و ئارامی دام!

- ئەگەر بۆ ئەم ساتە بژیت، لەهەموو بەشێکی دیکەی کاتدا دەژیت!

- له یادت بێت: سات، بەهرەی ژیانە که باڵەکانی بە بەخششێکی شادومانانە والآدەکات!

- سات، ئەو جێیە که تێیدا له هەموو کاتێکی تر زیندوتریت!

- هەموو دەمەوئێوارەیەك لەبەرخۆتەوە بڵێ! هیچ هۆگریەکم بۆ ڕابردووی خۆم نییە، ڕابردوو له پشت منەوە گیرساوەتەوە، له کەنارێکی دورەدەست!

- له بیرت نەچێت: تەنهایی ئەو جێیە که خوداوەند لەگەڵ تۆ دەپەیڤێت و تۆ دەبیتە خوداوەندی دەروونی خۆت!

- وتنی دەستەواژەی (خۆڕاگربە) هیچ کەڵکی نییە، تەنها ئەو کاتە دەتوانیت خۆڕاگربیت که هەست بکەیت لەسەر ڕێگای ڕاست قەرارت گرتووە!

- یادداشتی بکە: لێبڕان + دان بەخۆداگرتن = ئامانج

- له یادت بێت: سەبارەت بەهەموو شتێك خۆڕاگربە، بەڵام بۆ بە دۆزینەوەی ژیانی خۆت، بێ ئۆقرە بە!

- لەبەرخۆتەوە دووبارەی بکەرەوە: بەدوای ڕێگای ڕاستدا دەگەڕێم، بەدۆزینەوەی ئەو دڕدۆنگیەکانم دەرەوێنمەوە، بە گەشت کردن بەو ڕێ یەدا گوڕوتینم وەبەردێتەوە، ڕێگا، تەنها ئامانجی منە، بۆ هەر جێ یەك بڕوات، لەگەڵ ئەو دەڕۆم!

- هەواڵێکم پێیە بۆت، تەنها مرۆڤە باڵا و بەهێزەکان داوای لێبووردن دەکەن!

- داوای لێبووردن بکەو ڕوونیبکەرەوە کەچۆن ئازارت پێگەیشت!

- لە یادت بێت: تەنانەت ئەودەمەی کە ڕەفتارێکی خراپت لێوەشاوەتەوە، مرۆڤێکی خراپ نیت!

- هەموو ئێوارەیەك لەبەرخۆتەوە بڵێ: جیهان بەمن پڕدەبێت!

- لە بیری نەکەیت: هەمیشە کاتێك لەوانیتردا بەشوێن چاکەدا دەگەڕێیت، ئەوە پیشانی تۆ دەدەن!

- لە بیری نەکەیت: ئەوانیتر دەیانەوێت کەسێك گرنگی بە باش بوون و بیرمەندبوونیان بدات!

- ئەوانیتر پێویستیان بەوەیە کە کەسێك باوەڕیان پێبکات، بەدوای چاکەدا گەڕان، هەمان باوەڕ پێکردنە!

- لە ئەوانیتردا بەدوای چاکەدا بگەڕێ، بەتایبەت ئەودەمەی کەسی لەبەرچاوگیراو، گرفتی دروستکردووە، هەڵەی کردووە و یا لە قۆناغی تاقیکردنەوەدایە، گرفتەکانی پشتگوێ مەخە، بەڵام بەردەوام بە لە هاندانی!

- لە بیری نەکەیت: ئەودەمەی کەلایەنی باشەی ئەوانیتر دەخەیتە ڕوو، زۆربەی جار هاوبەندیەکی تۆکمە، خزمەتکارێکی بە ئەمەك و هاوڕێیێکی ڕاستەقینەت چنگ دەکەوێت!

- **لە یادت بێت: پاداشتی گەڕان بەدوای چاکە ((چاکە))یە!**

- هەر سپێدەیەك بڵێ: لەو چاکانەی لەوانیتردا کەشفی دەکەم، خۆشی و شادمانی دەبینمەوە!

- هەوڵ بدە((گلەیی))نەکەیت، چونکە هیچ کەسێك خوازیاری بیستنی نییە!

- کاتێك لای ئەوانیتر گلەیی دەکەیت، ئەعسابی ئەوان لە هەسان دەسویت، دەیانەوێت دەمت داخەن لەپێش چاویانت دوورخەنەوە!

- هەر سپێدەیەك دوبارەی بکەرەوە، بەرپرسیارێتی ژیانم لە ئەستۆ دەگرم، توانای باشترکردنی هەموو شتێکم لەخۆم دا هەیە، هەمیشە مافی هەڵبژاردنم هەیە!

- لە بیرت نەچێت: گازندەکاران لەو منداڵانە دەچن کە بەردەوام دەپرسن: هێشتا نەگەیشتووینەتە جێ؟

- لەیادت بێت: لەم دنیادا، هەمان شت وەردەگریت کە دەیبەخشیت!

- ئەو دەمەی کە ململانێ خوازانە دەجولێینەوە، ئەوانیتر دەیانەوێت بە هۆی سووکایەتی پێکردنیان، تێکت بشکێنن!

- قبوڵی بکە! لە نوێترین جیاوازی بیروباوەڕدا کە لەگەڵ کەسێکدا هەتبوو، تۆش تاڕادەیەك هەڵەت کردووە!

- هەموو بەیانییەك دووبارەی بکەرەوە! من تەنها مرۆڤم، دەمەوێت لە ئاسماندا ئەستێرە بچنمەوە، ئەگەر سەرکەوتوو بم، هەمدیس مرۆڤم، ئەگەر بەرزەفڕم، ناتوانم دۆڕاوبم!

- لە یادت بێت: زیانێك کە کرا بەژێرەوە، زۆرجار دەگۆڕێت بۆ تووڕەبوونێك کە سەری تیرەکەی رووی لە دەروونە!

- هەستێکی تووڕەبوون کە بیمی دەربڕینت هەیە، دەبێتە ئەندێشەیەکی تاریك کە وەك تاعون باڵ دەکێشێت بەسەر ژیانتدا!

- لە بیری نەکەیت: ئەو ساتەی هەستەکانت دەشاریتەوە، زۆرتر خۆت دەخەیتە بەر هەڕەشەی ئێش و ئازار!

- لە بیرت نەچێت: من هەمان ئەو شتەم کە ئەزموونی دەکەم و لەگەڵ ئەم حاڵەتەشدا هەمیشە مرۆڤێکی باشم، من هەر ئەو شتەم کە هەستی پێدەکەم و هەمیشە لەدڵدا سۆز و خۆشەویستیەکم بۆ بەخشین هەیە!

- لە یادت بێت: ئەو هەستە باشەی کە هەتە، لەو هەستە باشەوە سەرچاوەی گرتووە کە بەخشیوتە!

- لە بیرت نەچێت: ئەو ساتەی شتێك بەوانیتر دەبەخشیت، ئازارەکەت لە بیردەکەیت!

- لە یادت بێت: ستایش، دەرك و تێگەیشتن، پشتگیری و میهرت ببەخشەرەوە، بەڵام لەپێگەی هێزەوە!

- ئەوەی کە بە ئەوانیتری دەبەخشیت، خەڵات کردنی خۆتە!

- یادداشتی بکە: ببەخشەو گەشە بکە!

- لە یادت بێت: ئێمە هاتووینەتە ئەم جیهانە تا گەشە بکەین و بگۆڕدرێین بۆ باشترین شێوەی وجودی خۆمان!

- لە یادت بێت: بۆ گەشەکردن گەرەکە تۆڕی ئاسایش بدڕێنی و ریسك کردن بەدڵ و گیان بکرێت!

- بۆت دەردەکەوێت کە دنیای تۆ بەو هەڵانەی کە ئەنجامی دەدەیت و بەرپرسیارێتیان لە ئەستۆدەگریت، گەشە دەکات!

- لە قبوڵ کردنی سوپاس و ستایشەکاندا، رووخۆش بە!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ:دەرك بەوە دەكەم كە بابەتە یەكجار گرنگەكان، بە پەنجەی دەست دەژمێردرێن! قبوڵی دەكەم كە هەر شتێك كاتێكی هەیە!

- لە یادت بێت: ئەگەر گەشە نەكەیت، هەموو شتێك دەبێتە دوبارەكردنەوەی ڕابردوو!

- لە بیرت نەچێت: خودێك كە ستایشی دەكەیت، كەسێتی یەكە كە دەگۆڕدرێیت بۆ ئەو!

- لە یادت بێت: تەنانەت لە مرۆڤە گەوجەكان و منداڵانیش، هەردەم دەتوانیت وانە گەلێك فێربیت!

- لە بیرت نەچێت: لەبری ئەوەی هەست بە پڕبوون بكەیت، هەست بەگەشەكردنی خۆت بكە!

- لەبەر خۆتەوە بیڵێرەوە: ئێش و ئازار وەك منداڵ وایە، تەنها كاتێك گەشە دەكات، كە باش پەرستیاری لێبكرێت!

- چاوەڕێی گەشەكردن، بۆ هەمیشە بە گەنجێتی مانەوەیە!

- هەموو بەیانییەك دووبارەی بكەرەوە: هەر شتێك كە تازە و نوێ یە لە ئامێزدەگرم جارێكی تر خۆم دەدۆزمەوە!

- لە یادت بێت: تۆ نەهاتوویت بۆ ئێرە تا ئازار بچێژیت!

- ئەودەمەی نەتوانی خاوەنی ئەسرینەكانت بیت، خۆت ون دەكەیت!

- لە بیرت نەچێت: باس و خواس مەكە! مشتومڕ بێ سوودە، تۆ نەهاتوویتە دنیا تاوەكو گشت مرۆڤەكان قایل بكەیت!

- لە بیرت نەچێت: ناتوانیت ئەوانیتر ناچار بكەیت تۆیان خۆش بوێت!

- لە یادت بێت: بە مشتومڕ، هیچ كاتێك ناتوانیت پرسێك چارەسەر بكەیت، تەنها خۆت بە نائومێدی دەگەیەنیت!

- لەبەرخۆتەوە سرتە بكە: شوێنێك بۆ نەگونجان دەهێڵمەوە، جیاوازی نێوان خود و ئەوانیتر دەچێژم و بەڵام چنگ نادەم لەگەڵێدا، سەركەوتنی من لەوەدایە كەخۆم بم!

- گوێگرتن لە قسەی ئەوانیتر هونەرە، تۆ تەنها گوێ بگرە، پێویست ناكات هەستی خۆت دەربڕیت، تەنها گوێ بگرە، ئایا ئەمە كارێكی دژوارە؟!

- لە یادت بێت: بە بێدەنگیەكی ڕاستگۆیانە، گوێ بگرە، ناتكوژێت، پێویست ناكات هەڵوێستی خۆت بسەلمێنیت، تەنها گوێ بگرە، هەمووان لەو بڕوایە دان كە بیسەری باش مرۆڤێكی زیرەكە!

- له یادت بێت: گوێگری باش، ئەندێشە نەوتراوەکان دەرك دەکات، گوێ له زەنگی ئەو جۆرە ئەندێشانە بگرە!

- له بیرت نەچێت: هەرکاتێك کەسێك بەتۆ دەڵێت، جلەکانت یا هەڵسوکەوتی تۆی بەدڵە، خۆت بچوك مەکەرەوە، ئەمە خاکیبوون نییە!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: ڕابردوو، تێپەڕیوە، ناتوانم بیگەڕێنمەوە!

- جیهان، نەچاکە و نەخراپ، جیهان، جیهانە، تۆش بەکردەوە دەتوانیت چاك بیت یا خراپ!

- چاکی خۆت بنرخێنە و بونیادی کەسێتی خۆتی له سەر دامەزرێنە، لاوازیەکانت نەپشتگوێ بخە و نەڕقت لێیان بێت!

- هەموو سپێدەیەك بڵێ: بە قبوولکردنی هەموو شتێك خۆم دەدۆزمەوە!

- ئەو جێیەی تێیدا گیرساویتەوە، بناسە، هەلومەرجەکەش بەهەمان شێوەی کە هەیە قبولّ بکە، بەرپرسیارێتی گەیشتن بە ئێرە و مانەوە تێیدا تا ئەو ساتەی کەماویتەوە، قبوولّ بکە!

- له یادت بێت: ئەوەی کە ڕوویداوە، قبوولّ بکە، وانەکانت فێربە، بۆ ئەو زیانانەی کە پێتگەیشتووە، شیوەن مەکە و وازبێنە، خەم، کات ناناسێت و ئێش و ئازار دەتوانێت ژیانت هەڵلوشێت!

- یەك ڕەنگ بە، چونکە((ڕیا))ئەنجامی هەوڵدان بۆ بەختەوەرکردنی ئەوانیترە بە تایبەت لەو حاڵەتانەی کە مەترسی ئەوەت هەیە کە ئەگەر ڕاستیەکە بڵێیت یا هەستی ڕاستەقینەت دەرببڕیت، ((چیتر تۆیان خۆش نەوێت))!

- ئەدەب ڕەچاوبکە، بەڵام لە هەمان کاتدا ڕاشکاو و بێ پێچ و پەنابە!

- بەردەوام بەخۆت بڵێ: دەمەوێت نەخشێك لەدوای خۆم لەجیهان دا بەجێ بهێڵم، بەگوێرەی نیەتەکانم دەکەم، شتێکم نییە بیشارمەوە!

- **له یادت بێت: تەنها ڕوونکردنەوەیەکی پێویست بۆ کارێك کە ناتەوێت ئەنجامی بدەیت ئەمەیە: ((دڵم پێوە نییە!))**

- له بیری نەکەیت: کەسانێك کە تۆیان خۆش دەوێت، لە تۆ دەگەن، کەسانێك کە تۆیان خۆش ناوێت، لێت ناگەن!

- هیچ کاتێك وامەزانە کە بۆچوونی ئەوانیتر سەبارەت بە ژیانی تۆ لە بۆچوونەکانی خۆت سەبارەت بە ژیانت گرنگترە!

- بۆ ئەوەی خۆت بیت، ئەم دوو دەستەواژەیە هەست پێبکە: دڵم پێوەیە، دڵم پێوە نییە!

- هەموو سپێدەیەك لە بەرامبەر ئاوێنەدا بڵێ: ژیانی خۆم خۆش دەوێت، شێوازی خۆشویستنی ژیانم خۆش دەوێت، باشترینم بۆخۆم دەوێت!

- لە یادت بێت: بەخشین، هەنگاوی دوایی و دوایین هەنگاوە، بەخشین، وازهێنانە لە پەرێشانی و ئێش و ئازار!

- لە یادت بێت: لە زەینێکی لێوان لێو لە ڕق دا، هیچ جێگەیەکی باش بۆ ژیان بوونی نییە!

- لە یادت بێت: هەرکاتێك ئەوانیتر نابەخشیت، لە ڕق دا دەیبەستیت!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: دەنگی خۆم دەبیستم و گوێی لێدەگرم، قسەی ئەزموونەکانم بەیان دەکەم، خەونەکانم دەگێڕمەوە، ئەوانیتر هاوبەشی ڕاستیەکانم دەکەم!

- لە بیرت نەچێت: ڕێگای دێوانە بوون ئەوەیە کە هەوڵبدەیت بەردەوام و لە هەموو جێیەك ئەوانیتر دڵخۆش بکەیت!

- لە یادت بێت: کاتێك هەست بەسەرکەوتن دەکەیت کە خۆت قبوڵ بکەیت!

- شتێك ببەخشە کە حەزدەکەیت وەریبگریت، بەڵام چاوەڕێی قەرەبوو مەبە، هەر چاوەڕوانییەك شێوە بە نائومێدی داهاتووت دەبەخشێت!

- سەرکەوتنت لەهەمان جێدا دەدۆزیتەوە کە هەستە توند و سوتێنەرەکانتی تێدا شاراوەیە، هەر بۆیە زۆرترین هەوڵی خۆت لە کارێکدا بەخەرج بدە کە دڵشادت بکات!

- لە یادت بێت: ئەگەر تێبگەیت، تەنها ئەگەر بتوانیت دۆڕاوێکی باش بیت، ناتوانیت براوەبیت!

- ئەو ساتەی کە سەرکەوتن بە دەست دێنیت، بۆت دەردەکەوێت کە شکست هەروەك سەرکەوتن، هەمیشە لە دواوە لە دوورییەکدا لە بۆسە دایە!

- هەموو بەیانییەك بڵێ: هەرئەوەی منی بەم پێگەیە گەیاندووە، قبوڵ دەکەم، هەمیشە ڕەخنە قبوڵ دەکەم، چونکە مەبەستم، گەشە کردنە!

- لە یادت بێت: ئەگەر ئێش و ئازارەکانت بە شاراوەیی بهێڵیتەوە، خۆشەویستیت لە بیردەکەیت!

- لە بیری نەکەیت: بخوازە کە گوێت لێبگیرێت و بێ پێچ و پەنا قسە بکە!

- لە ئاوێنەدا بڵێ: ئازار و خەمەکانم قبوڵ دەکەم تاوەکو بتوانم شادی بناسم، باوەڕم بە هێزی خۆم هەیە تا لێی تێبگەم!

- ئەگەر سەبارەت بە هەستەکانت، ڕاستگۆ نەبیت، سەبارەت بەخۆت ڕاستگۆ نابیت!

- چەندە دڵتەنگیت خێراتر بخەیتە ڕوو، تەواوتر لادەچێت!

- لە یادت بێت: ئەگەر دەتەوێت ژیانت تێروتەواوبێت، دەبێت توانای گریانت هەبێت، چونکە((گریان لەوادەی خۆی دا))شیفا بەخشە!

- بە ئاوێنە بڵێ: لەگەڵ خۆمدا ڕووبەڕوو دەبمەوە، خۆم دەبینم، خۆم دەناسم، پێشوازی لە هاتنە ژوورەوەی باشترین ڕووی وجودی خۆم بۆ ناو ژیانم دەکەم!

- لە یادت بێت: هەرکاتێك سەرکەوتنێك بەدەست دێنیت، لەگەڵ ئەم ڕاستیە چاوەڕوان نەکراوە ڕووبەڕوو دەبیتەوە کە((لەسەرەوە بوون)) هاوڕێیە لەگەڵ هەستکردن بە تەنهایی دا!

- بۆ نەهێشتنی کورت بینییەکانت هەموو ڕۆژێك دووبارەی بکەرەوە: دڵشادم، بە بەختەوەری هاوڕێکانم، بەشدار بوون لە بەختەوەریاندا بەختەوەری منە!

- شتێك بدۆزەرەوە کە لەبەرخاتری ئەو سوپاسگوزار بیت!

- لە یادت بێت: کاتێك کە تەنها لەسەر لایەنە نێگەتیڤەکان تەرکیز بکەیت، دیتنی پێشهاتە خۆشەکان، نەختێك دژوار دەبێت!

- لە بیرت نەچێت: ئەو دەمەی ترساویت، لە دەوروبەرت دا تەنها ئەو شتانە دەبینیتەوە کە تۆ دەترسێنن!

- لە بیرت نەچێت: ئەودەمەی دڵ ڕەنجاویت، تەنها ئازار و نائومێدی لە دەوروبەرتدا دەبینیت!

- لە یادت بێت: ئەو ساتەی کە تووڕەیت، لە هەموو جێیەك پیلان و هەموو کەسێك بە دوژمن دەبینی!

- لە بیرت نەچێت: گەڕان بەدوای چاکەدا، گەورەترین چاکەیە لەجیهاندا!

- هەموو سپێدەیەك بڵێ: سوپاسگوزارم کە موزیك هەیە، سوپاسگوزارم کە ئەستێرەکان هەن، مەمنونم لە گوڵەکان، هەبوون، پاداشتی منە!

- لە یادت بێت: ئەوەی کە ناتوانێت هەرگیز بێتە دی، وازی لێبێنە!

- لە بیرت نەچێت: پەنجە گیرکردن لە مەحاڵ، سەرچاوەی زۆربەی ئازارەکانی تۆیە!

هەموو بەیانییەك بەخۆت بڵێ: دەستم دەکەمەوە و جیهان ئازاد دەکەم، من لێرەم، من هەموو ئەو شتانەم کە پێویستم پێیەتی!

- وتەی هەر دەمەوبەیانییەك! من ئامادەم، لەم چرکەساتەدا، من دەتوانم من ئیرادەم هەیە!

- له بیرت نەچێت: قبوڵ کردنی کەموکورتیەکان، تۆ مەحبوب دەکات!

- هەموو ئێوارەیەك لەبەرخۆتەوە بڵێ: ئەمە منم بە هەموو کێماسیەکانمەوە، بەڵام خۆم خۆش دەوێت!

- ئەوپەڕی هەوڵی خۆت بدە، بەڵام داوەری خۆت بە!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: خەونی باشترین شێوەی بوونی خۆم هەمیشە لەیادە و تا ئەوساتەی بەرجەستە دەبێت، بۆی دەژیم!

- له ئاوێنەدا بڵێ! من بە با لار دەبمەوە، بە ڕەوتی هەوا بەرز دەبمەوە، بەرهەڵستی دەکەم، وەك خۆم دەمێنمەوە!

- له بیرت نەچێت: ئەندێشەت بەقەدەر کردارت شێوە بە ژیانت دەبەخشێت!

- گوێبگرە، ڕامێنە، وەڵامێك له ناخی تۆدایە، دەنگێك له دەروونی تۆدایە، گوێبگرە بزانە چی دەڵێت؟ گوێ بگرە و خۆت بدۆزەرەوە!

- بەردەوام دووبارەی بکەوە: من لەگەڵ مەعریفەیەکدا لە پەیوەندی دامکە لە مندا چالاکە!

- **لە خود هەڵاتن مەحاڵە، تۆ هەموو چاکە و هەموو خراپەیەکیت!**

- له ئاوێنەدا بڵێ: تۆ بە هەمان ئەندازە باشیت کە هەیت و هەڵەکانت زۆرن، وەرە و خۆت قبوڵ بکە، هێشتا زووە و هێشتا دەرفەتێك بۆ یاری ماوە!

- له بیری نەکەیت: هەموو شتێك بە((متمانە بەخۆکردن)) دەست پێدەکات!

- له بیرت نەچێت: هیچ کاتێك کامڵ نابیت و هەموو ئەو کەسانەی واتدەزانی کامڵن، کامڵ نەبوون، واز لەکامڵ بوون بێنە، ڕەنگە واپێویست بێت کەخۆت خۆش بوێت، هەموو شتێکت، تەنانەت کرێتی یەکانت!

- ئەگەر متمانەبەخۆت نەکەیت، ئیدی دەبێت چ کەسێك متمانە بە تۆ بکات!

- له بیرت نەچێت: متمانەت هەبێت کە بۆچوونەکەت پەسەندە، هەست و سۆزت واقیعیە، داوەری کردنت ڕاستە!

- له یادت بێت:متمانەت هەبێت ئەوەی کە دەتەوێت، بەڕاستی بتەوێت و ئەوەی کە تۆ دڵشاد دەکات، بەڕاستی شادومانت دەکات!

- له یادت بێت: متمانەبەخۆبوون مانای ئەوە نییە کە تۆ هەمیشە لەسەر حەقیت، تەنها ڕێگە بە تۆ دەدات کە بەسەر دڕدۆنگی یەکانتدا زاڵ بیت و هەڵەکانت ڕاست بکەیتەوە!

- له یادت بێت: ئەگەر نەتوانی بە قازانجی خۆت کار بکەیت، ناتوانیت بە قازانجی هیچ کەسێکی دیکە کاربکەیت!
- ئەوساتەی کە خۆت قبوڵ ناکەیت، لە ڕابردوودا ژیان بەسەر دەبەیت!
- ئاسوودەیی زەینی واتە، بزانیت، کارێکت ئەنجامداوە کە دەبوو ئەنجامت بدایە!
- ئاسوودەیی زەینی واتە، لەخۆبووردن لەو کاتانەدا کە بەڕادەیەك کە دەتویست، بەهێز نەبوویت!
- **ئەو ساتەی کە خۆت قبوڵ ناکەیت، هەمیشە هەست بە تەنهایی دەکەیت!**
- بۆ قبوڵ کردنی خۆت ڕۆژانە ئەم وشانە دووبارە بکەرەوە: هەموو ئازارەکانی خۆم قبوڵ دەکەم، ئەوەی کە ناتوانم قبوڵی بکەم، لێی دەبوورم!
- هەر بەیانییەك لەبەردەم ئاوێنەدا دووبارەی بکەوە: من بۆخۆم دەژیم تا بتوانم شادمانبم!
- هەموو ڕۆژێك بڵێ: بەخۆڕایی خۆشەویستی دەنوێنم و چاوەڕوانییەکم لە لایەنی بەرامبەر نییە!
- له یادت بێت: کەسانێك کە مەرایی بۆ تۆ دەکەن، لەسەر ئەم باوەڕەن کە تۆ جیاوازی نێوان عەشقی حەقیقی و ماستاوچێتی نازانیت سووکایەتی بەئاوەزی تۆ دەکەن و تۆ تەنها ئەو کاتە باوەڕ بەوان دەکەیت کە هەست بە ئاسایش ناکەیت!
- ئەودەمەی هاوڕێیێك دەدۆزیتەوە کە تۆی لەبەرخاتری خۆت، لەبەر ڕەفتارت، خۆش مەزاجی و کەسێتی تۆی خۆش دەوێت، یا لەبەرئەوەی چێژ لەو هەستە دەبات کە لە حزوری تۆدا هەستی پێدەکات، لەم کاتەدا لەگەڵ ئەودا ڕاستگۆبە، ئەم کەسە ئاوێنەی باشترین شێوەی تۆیە!
- بەردەوام لەبەرخۆتەوە چپەبکە: هەوڵنادەم قبوڵ بکرێم، بەدوای خۆشەویستی دا ناڕۆم، تەنها شتێك کە دەمەوێت ئەمەیە کەخۆم بم و بەهای خۆم بزانم!
- سەرنج بدە کاتێك هەستێکی باشت بەرامبەر بەخۆت نییە، تاقەتی بیستنی کوێرەوەریەکانی هاوڕێکەت لا ئاسانترە لە بیستنی سەرکەوتنەکانی!
- **لە بیرت نەچێت: ڕێگای چارەنووس بەکردەوەی چاك هەموار دەبێت!**
- له یادت بێت: هیچ کاتێك خەمی شکستەکانت مەخۆ، درێژە بەڕێگاکەت بدە!
- چاوەڕوانی ئەنجامی باش بە، چاوەڕوانییەکانت ئەوە دەئافەرێنێت!
- لەبەرخۆتەوە بڵێ: من توانای دەربازکردنی خۆمم هەیە!

- له یادت بێت: هەرکەسێك بتوانێت ببێتەمایەی کەڵەکەبوونی تووڕەبوون له دەروونت دا، دەتوانێت کۆنترۆڵیشت بکات!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: زیزبوونم لەسەر لێوانمە، ئەوین و خۆشەویستیم بەدوای ئەودا دێت!

- له یادت بێت: هیچ دەستکەوتێکی گرنگ و ئەفراندنێك له ململانێ لەگەڵ یەکێکی دیکەدا به دەست نەهاتووە!

- کەسانی ململانێ خواز دەتوانن سەربکەون بەڵام هەرگیز تا ئەوساتەی که بۆ دڵی خۆیان کارنەکەن، گەشه ناکەن!

- لەبیری نەکەیت: کەسانی نوێخواز و داهێنەر هەردەم بۆ تێکشکاندنی بەربەستەکان بەدناوبوون!

- ژیانی خۆت بگوزەرێنە و پڕکێشی پێویست بۆ گەیشتن به مەرامەکانت بەدڵ و گیان ئەنجام بدە، چاوەڕێ مەبە ئەوانیتر له تۆ بگەن یاپشتیوانیت لێ بکەن!

- هەرگیز له یادت نەچێت: تۆ له ئەوپەڕی هێزەکەشت بەهێزتری، تۆ هەمیشه له لاوازیەکانت بەهێزتری، هێندە هەیه هەندێ سات ئەم گرنگیه لەبیردەکەیت!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: من باشم، من هەمووچاکەم، تەنانەت ئەو کاتەش کەوا هەست دەکەم لەوە کەمترم، هەمیشه زیاترم!

- له یادت بێت: شەوانه بەر لەخەوتن بۆ ماوی پێنج خولەك ژیانی خۆش و شادمانی سبەینێت له خەیاڵی خۆت دا بەرجەسته بکە، و پاشماوەی کارەکان بەویژدانی شاراوەت بسپێرە!

- هەمیشه خۆت تەلقین بکە: ڕۆژ له دوای ڕۆژ هەلومەرجم باشتر دەبێت!

- قەواڵەی چارەڕەشی خۆت به وتنی دەستەواژە هیوابڕەکان واژوو نەکەیت! ((من تیاچووم، هەموو شتێکی خۆم لەدەستداوە، من بەڕاستی چارەڕەشم...)) باوەڕ بکه ئەم دەربڕینانه تەنها تیاچوونی تۆی لێدەکەوێتەوە!

- بۆ هەبوونی یادەوەرییەکی بەهێز، ڕۆژانه دووبارەی بکەوە، زیرەکی بێ سنووری نەستی من هەر شتێك پێویستم بەزانین و به بیرهێنانەوەی بێت، له زەینم دا ئامادە دەکات!

- هەمیشه بەختەوەری هەڵبژێرە، بەختەوەری نەریتە، خوبگرە بەم نەریته باشەوە و بەردەوام ئومێدەوار و شادومان بە!

- له یادت بێت: ژیانت تاقه خەڵاتی تۆیە، به شێوەیەك بیگوزەرێنه که بەهای مردنی هەبێت!

- ئەگەر لە تێکشکان دەترسیت، بیری سەرکەوتن بخەرە مێشکتەوە، ئەگەر لە نەخۆشی هەراسانیت، ئەندێشەی ساغڵەمی تەواو بە زەینت بسپێرە!

- لە یادت بێت: بە وردی لە ترسەکانت بڕوانە و لەبەر ڕۆشنایی چرای ئاوەز و دانایی دا بەڕووناکی بیان بهێڵەوە، ترسەکانت گەورە مەکە و پێیان پێبکەنە، پێکەنین باشترین چارەسەرە!

- لە بیرت نەچێت: تێپەڕبوونی تەمەن، هەڵهاتنی ساڵە خۆشەکانی تەمەن نییە، بەڵکو مژدەی هەڵاتنی خۆری ئاوەز و کامڵ بوون دەبەخشێت!

- **لە یادت بێت: لەبری نەفرەت لە تاریکی، مۆمێك داگیرسێنە!**

- هەموو بەیانییەك بەخۆت بڵێ: من لەم ساتەدا دەژیم، هەموو ڕۆژێك سەرلەنوێ ژیان دەست پێدەکەم!

- بڕوات بەخۆت هەبێت: چونکە باوەڕی ئەوانیتر بە تۆ، بایەخی خۆی هەیە، بەڵام تەنها بۆ ئەوەیە کە بیری تۆی بهێننەوە کە باوەڕ بەخۆت بکەیت چونکە باوەڕی ئەوانیتر بەبێ بڕوای تۆ هیچ مانایەکی نابێت!

- **لە بیرت نەچێت: کەسانێك کە جیهان دەگۆڕن، بەدەر لە هەر مەسەلەیەك، بڕوایان بەخۆیان هەیە!**

- یادداشتی بکە: باوەڕ بەخۆت بێنە، باوەڕ بە ئامانجەکەت بێنە، تەنانەت ئەو کاتەش کە باوەڕت نییە!

- دەبێت لە هەر چرکەساتێکی ژیان دا ئاهەنگ بگێڕیت، کە زیندوویت، کە هەرچەند لەپێ کەوتوویت، بەڵام هێشتا لێرەیت، کە هەستت هەیە، کە بەهار دەبینی و بەرامەی دەکەیت، کە پێکەنیت، کە گریایت، کە بەبیردێنیتەوە، کە گوڵەباخ دەبینیت، کە موزیك دەبیستی، کە تامی باران دەچێژیت، کە خۆشەویستی دەکەیت، کە تەماشای زەردەپەڕ دەکەیت، کە بە ڕێدا دەڕۆیت، کە . . . . !

- هەموو بەیانییەك بڵێ: بڕوام بەخۆم هەیە، بڕوام بە توانای خۆم هەیە!

- لە یادت بێت: تۆ شایستەی باشترینەکانیت!

- باوەڕ بەشایستەیی خۆت دەستی ئەوانیتر بۆ بەخشین بە تۆ واڵادەکات و دەروازەی جیهان بە ڕووی بەخششەکانی تۆدا دەکاتەوە!

- لە بیرت نەچێت: شایستەی کە باشترینەکانی خۆت ببەخشیت و باشترینەکان وەربگریت!

- ڕۆژانە دووبارەی بکەوە: من شایستەی هەموو ئەو چاکانەم کە دەتوانم بەرجەستەیان بکەم، شایستەی گشت ئەو شادومانیانەم کە دەتوانم هەڵیانگرم، شایستەی هاوڕێیەتی یاران و ئەوینی خۆمم، من شایستەی گشت چاکەکانم!

- لەبەرخۆتەوە چپەبکە: لەبێ کەماڵی دا ئاهەنگی کەماڵی خود دەگێڕم، لەناو گریاندا ئاهەنگی پێکەنین دەگێڕم، ئاهەنگ بۆ چرکەسات دەگێڕم، ئاهەنگ بۆ هەبوون دەگێڕم!

- لە یادت بێت: سەرچاوەی هەر نەخۆشیەك لە ڕۆح و بیری مرۆڤەوەیە، هەر نەخۆشیەکی جەستەیی سەرەتا لە ڕۆح دا هێلانە دەکات و دواتر سۆراغی جەستە دەگرێت، کەواتە ئاگاداری خۆراکی ڕۆحت بە!

- پەی بەچەمکی باوەڕ ببە، بزانە کە باوەڕ شتێکیتر نییە جگە لە ئەندێشەی تۆ و بەم پێیە بیر لە هەر شتێك دەکەیتەوە، هەمان شت دەخولقێنیت!

- هەرگیز ڕستەی((پارەم نییە)) و یان((شتی وا مەحاڵە)) بەکارمەهێنە، چونکە ویژدانی شاراوەتان((نەست))پەیامی نێگەتیڤ وەردەگرێت و لەخۆی دا تۆماری دەکات و هەر لەسەر ئەم بنەمایە تا کۆتایی تەمەن تۆ لە هەموو جۆرە توانایەك بێبەش دەکات!

- ترس لە دڵت دەرکە و خۆت تەڵقین بکە: من بەهێزی شعوری خۆم، توانای ئەنجامدانی هەرکارێکم هەیە!

- لە یادت بێت: وێنەیەکی زەینی بەهای هەزار وشەی هەیە، ویژدانی شاراوە هەر وێنەیەك کە تۆ بەئیمان و بیروباوەڕێکی قوڵەوە پێی دەدەیت، لەخۆی دا هەڵیدەگرێت و دەیداتەوە!

- لە یادت بێت: ئەو ساتەی کە تاریکی بێ سنوور باڵی دەکێشێت، ڕووناکی بە بیربێنەوە!

- یادداشتی بکە: کەسێك کە دوێنێ و ئەمڕۆی وەك یەکە، یا بێزارە یاشێت!

- لە بیرت نەچێت: مرۆڤ ڕێگەی چونە ناو مەلەکوتی خوداوەندی پێنادرێت، مەگەر لە ژیاندا جارێکی تر لەدایك ببێتەوە!

- یادداشتی بکە: مرۆڤەکان لەیەك شتدا هاوبەشن، جیاوازبوون!

- لە بیرت نەچێت: شکست یا دەشکێنێت، یاتێکدەشکێت، پەیوەندی بە تۆوە هەیە!

- لە یادت بێت: خوداوەند، باشترین هاوڕێیە!

- له بیری نەکەیت: زەردەخەنە، ناسکترین و بێدەنگترین پەیڤە بۆ ئەوەی بڵێیت((خۆشم دەوێیت))!

- هەرگیز لە بیری نەکەیت کە دڵێکی ئەمەکدار زۆرتر لە بەخششەکانی سروشت بەهرەمەند دەبێت!

- لە بارێکدا کە بیر لە شکۆ و گەورەیی بوونەوەرەکان دەکەیتەوە، تەوژم گەلێك لە بەختەوەری و ئومێدو گەشبینی ڕەوانەی قولایی ویژدانی خۆت دەکەیت!

- هەر فەرمانێك بەسەر ویژدانی خۆت دا بدەیت، هەمان فەرمان جێبەجێ دەکات!

- هیچ دەمێك نائومێدی و خەم و پەژارە و بەدبەختی مەخەرە دڵتەوە!

- ئاگات لە بیرو ئایدیاکانی خۆت بێت، هەر هزرێك وەك حەقیقەتێك لەلایەن تۆوە قبوڵ بکرێت، ڕاستەوخۆ ڕەوانەی نەست دەکرێت، ئەودەمە بەشێوەیەکی کتوپڕ خۆی دەنوێنێت!

- لە بیرت نەچێت: بە ڕەوانەکردنی ئاوات و ئارەزووی گەش بۆ نەستی خۆت دەتوانیت جارێکی تر مرۆڤێکی نوێ لەخۆت، دروست بکەیت!

- لە یادت بێت: ساغڵەم بوون پرسێکی پڕ سروشتیە و نەخۆش بوون ناسروشتی!

- لە بیرت نەچێت: متمانە بەخۆکردن مانای ئەوە نییە کە تۆ کامڵ بوویت، بەڵکو مانای ئەوەیە کە تۆ بە هەموو بوونێکتەوە دەتەوێت مرۆڤ بیت!

- لە بیرت نەچێت: بەدیهاتنی گشت نیازە چاکەکانی تۆ، پێویستیان بەمتمانەی تۆ هەیە تاوەکو گوڕوتینیان تێبکەوێت و پیادە بن!

- دەتوانیت گومان لە هەر شتێك بکەیت، بەڵام بۆ ساتێك متمانە بەخۆت بکەو ژیانتی لێ کەیل بکە!

- لەبەرخۆتەوە چپە بکە: من لە هەمان ئەو جێگەیە دام کە خۆم تێدا داناوە، دەتوانم لەوێوە بجولێم، دەتوانم لەهەمان جێ دا بمێنمەوە، تەنها شتێك کە پێویستمە، ناسینی ڕێی دڵ و شوێنکەوتنییەتی!

- بەشێك لە ڕابردووت بەردەوام لەگەڵ تۆدا لە گفتوگۆدایە، لەخەوی پاکیزەت ڕابە و بەسەرهاتی خۆت بەبیربێنەوە، ئامێزی خۆت بەڕووی ڕابردووت دا والابکە!

- لە یادت بێت: ئەوانیتر بە ئازادی بهێڵەوە، ئازاد لە قبولکردنی تۆ، ئازاد لە پشتکردنە تۆ!

- بۆ دەربازبوون لە ڕابردوو لەبەرخۆتەوە بڵێ: من ڕەنگدانەوەی بیرەوەریەکانی خۆمم، من جیهانێکم لەحاڵەتی پەڕینەوەدا، من جیهانێکم کە لەساتی لەدایکبوون دایە!

- منداڵی خەونەکانت بە، نرخی ڕاستگۆیی بزانە، یاری بە ڕووناکی بکە!

- ئەودەمەی ((بیانوو))دێنیتەوە، ڕیتمی دەنگ و دۆخی جەستەی خۆت دەگۆڕیت، بە توندی هەوڵ دەدەیت تا ئەوانیتر قایل بکەیت باوەڕبکەن بەو شتەی کەخۆیان دەزانن درۆیە!

- هەرکاتێك زویربوون و پەژارەیی لە دەروونت دا بهێڵیتەوە، دەگۆڕدرێت بۆ تووڕەبوون و ناچارت دەکات کە ڕۆڵی قوربانی ببینیت!

- هەموو ڕۆژێك بەیانی لەبەرخۆتەوە سرتەسرت بکە: زویربوون و پەرێشانیم وازلێدێنم، ڕێگەدەدەم ڕابردوو لەوجودم دا باربکات، من لێرەم، ئازار لەوجودی مندا بنە و بارگەی پێچاوەتەوە!

- لە بیرت نەچێت: تۆ خۆت بەرپرسیاری ئێش و ئازارەکانی خۆتی!

- لەمرۆ بەدواوە، تۆ خۆت بەرپرسی ژیانی شادومانانەی خۆتی!

- هەموو ئێوارەیەك بڵێ: من بەرپرسیاری گشت کاروبارەکانی ژیانی خۆمم، من بەرپرسی هەرچییەکم، کەبووم، من بەرپرسی هەرچییەکم، کە دەبم!

- **لە بیرت نەچێت: پاراستنی درۆ، پێویستی بە وزە هەیە و ترس لە ئاشکرابوونی دڵەڕاوکێ بەرهەم دێنێت و شاردنەوەی بەفیڕۆدانی کاتە!**

- لە یادت بێت: کاتێك یادەوەریەکی خۆڵەمێشی دەگەڕێتەوە، خەمی ئەوینێکی لەدەستچوو، ڕیسوایی و نەنگی و ... هەناسەت سوار دەکات، بەڵام بزانە چونکە زیان بەڕابردووەوە پەیوەستە، ئازارێکیش کە لەو دەکەوێتەوە بەزوویی سارد دەبێتەوە!

- لە بیرت نەچێت: هەستێکی بە ئازار یا بیرەوەریەکەی سەرکوت مەکە، ئەگەر ڕێگە بدەیت بەبێ بەرهەڵستی تێپەڕێت، کۆتایی دێت!

- کاتێك یادەوەریەکی خۆڵەمێشی ئازارت دەدات لەبەرخۆتەوە بڵێ: ڕێگە دەدەم ڕابردوو سەرلەنوێ خۆی نمایش بکات بەڵام تێیدا ناژیم، هەرچییەك بووم و هەرچییەك بووە قبوڵی دەکەم!

- لە یادت بێت: زۆربەی دژواریەکان کە دەست و پەنجەیان لەگەڵدا نەرم دەکەیت گەربێت و ڕاستگۆ بیت، دەکرێت لێیان دوور بکەویتەوە!

- هەموو ئێوارەیەك دووبارەی بکەوە: بە ئاشکراو ئازادانە دان بە هەڵەکانم دا دەنێم،چاوەڕوان نیم کامڵ بم، لە هەرشتێك و لە هەرکەسێك پەند وەردەگرم و بەبێ شەرمەزاری ڕاستیان دەکەمەوە!

- فێربە دڵشکاوی خۆت لە ساتێکدا دەربڕیت، کە شێوە دەگرێت، هەرگیز ڕێگە مەدە دڵشکاویت درێژە بکێشێت!

- لە بیرت نەچێت: دەرنەبڕینی خەم و پەژارە ڕێگایەکە بۆ مردنی عەشق!

- ئەو دەمەی زویر دەبیت، بەخۆت بڵێ: زویربوونم لە کاتێکدا کە زویر دەبم، دەخەمەڕوو تا بتوانم لەکاتەکانی دیکەدا هەست بەئەوین بکەم!

- لە یادت بێت: حەقیقەتێکی تاڵ کە بەزاردا دێت، باشترە لە ژیانێکی ناشاد کە لە بێدەنگی دا بەسەر ببریت، کەواتە بەزمان گوزارشتی لێبکە!

- هەموو سپێدەیەك چپە بکە: ئامێزم بۆ ڕازو نهێنییەکانی ژیان والآدەکەم و بەم کارەش چیتر ڕازو نهێنییەك نابینمەوە، ئامێزم بەڕووی ئازاری ژیاندا والآدەکەم و بەم کارەش بەچێژ وەرگرتن دەگەم!

- شادومانترین کەسەکان، هاروهاجی خۆیان لەکارەکەیاندا دەپارێزن، چونکە کارەکەیان باشترین دەرکەوتەی شێوەی بوونی ئەوانە!

- لە یادت بێت: ڕێ لێتێکچوون دوای زاڵ بوون بەسەر ترس دا، هەمیشە هەنگاوێکی ئەرێنییە!

- لەبیری نەکەیت: ونبون شایەت و گەواهی بە هەڵەداچوونی تۆیە و هانت دەدات بۆ ڕاستکردنەوەی هەڵەکانت!

- لە هەڵە مەترسە، تۆ دەتوانیت لە هەڵەکانت شتێك فێرببیت!

- لە یادت بێت: گەورەترین سەرکەوتنەکانت بەکۆمەکی هەڵەکانت کامڵ دەبن!

- لە یادت بێت: ئەو کەسەی زۆری هەیە، دەوڵەمەند نییە، ئەو کەسەی کە زۆر دەبەخشێت، دەوڵەمەندە!

- لە بیرت نەچێت: هەر هاوڕێیێك، نمایشکاری دنیای دەروونی ئێمەیە!

- لە بیرت نەچێت: لە بەخشین دایە کە وەردەگرین!

- ئەم بابەتەت لەبیرنەچێت: منداڵان بەجۆرە گوزارشت لە عەشق دەکەن (لەمنەوە) فێربن!

- لە یادت بێت: خوێندن، خۆئامادەکردن نییە بۆ ژیان، خوێندن، خودی ژیانە!

- بڕوانە: ڕەنگە ئەوانە ئەستێرە نەبن، بەڵکو بەدەربڕینێکی وردتر، ڕۆژانێکن لە ئاسماندا کە ئەوینی کۆچ کردووەکانمان لەوانەوە دادەبارێت و نوربارانی ئێمە دەکەن بۆ ئەوەی تێمان بگەیەنن کە شادومانن و گەرەکە ئێمەش شادبین!

- له بیرت بێت: میهرەبانی تاقە زمانێکە لاڵەکان دەتوانن قسەی پێبکەن و کەڕەکان بیبیستن و لێی تێبگەن!

- له یادت بێت: ئەگەر دەرگاکانی دەرك کرن پوخت و بێگەرد بوایە، هەرشتێك بەهەمان شێوە دەکەوتە بەرچاو کە هەبوو، واتە، ئەزەلی!

- له بیرت نەچێت: گشت سەرکەوتنە گەورەکان پێویستی بەکات هەیە!

- سەرنج بدە! هەرێز شتێك نییە جگە لە گوڵێك کە کەس خۆشی ناوێت!

- بۆ ئەوەی کە واقیعبین بیت، دەبێت باوەڕ بە پەرجووەکان بکەیت!

- ڕەنگە باوەڕ نەکەیت! هەندێجار خواردنی شەقێك لەدواوە، هەنگاوێکە بۆ پێشەوە!

- له بیرت نەچێت: ئێمە توانای گۆڕینی ئاڕاستەی(با)مان نییە، بەڵام دەتوانین چارۆکەکان لەو ئاڕاستەیەدا ڕێکبخەین!

- له بیرت نەچێت: هیچ کاتێك ئاوڕ لە دواوە مەدەرەوە، مەگەر ئەوەی بتەوێت بۆ لایەك بچیت!

- له یادت بێت: بڕیارنییە لە ژیاندا لە شتێك بترسین، هەموو شتێك بۆ ئەوەیە کە دەرکی بکەین!

- ئەم ڕستەیە بخەرە مێشکت: ئەوەی کرمی ئاوریشم بەکۆتایی دنیای دەزانێت، لە دیدی پەروانەوە سەرەتای ژیانە!

- ویژدانی هەرکەسێك توانای چارەسەرکردنی هەمووگرفتێکی هەیە، بەر لەخەوتن خۆت تەلقین بکە: ((من دەمەوێت کاتژمێر شەشی بەیانی لەخەو هەستم)) لەوپەڕی سەرسامیدا سەری کاتژمێر لەخەو هەڵدەستیت!

- له یادت بێت: هەر بیرۆکەیەکت لە مێشکدا بێت، لە حاڵەتی بڕواپێکردنیدا بەدیهاتنی دەبینیت!

- کاتێك بۆ نەیارەکانی خۆت نزا دەکەیت دڵنیابە کە نموونە پاسیڤەکانی ناخی ئەوان لە ئاکامی مەیلی دەروونی ئێوە لەنێو دەچن!

- ئەگەر هەست بکەیت بە هاوارکردن، بۆچوونی ئەوانیترت لەمەڕ خۆت گۆڕیوە، تەنها خۆت فریو دەدەیت، چونکە تۆ تەنها ئەوانت ترساندووە و متمانە بەخۆبوونی خۆتت لاواز کردووە!

- ئەگەر نەتەوێت بەرپرسیارێتی کردەوەکانت لە ئەستۆبگریت، هەرشتێك هەرچەند سووك و بێ نرخ بێت دەتوانێت بیانوویەکی باش بێت!

- لەبەرخۆتەوە بڵێ: ژیانم وەڵامە، من بەدوای پێناسەی پرسیاردا دەگەڕێم!
- لەیادت بێت: چاوەڕوانییەك كە لە شكست دا بەسەر دەبرێت، شكستە!
- كاتێك دەتەوێت بدۆڕێیت، بەدوای ڕاوكردنی هێماكانی دۆڕاندا دەگەڕێیت و ئەوانە وەك بەڵگەیەك بۆ دۆڕانت و كاردانەوەكانت پیشان دەدەیت و لەم نێوەندەدا((سەركەوتن))بە بناگوێی تۆدا دەگوزەرێت!
- ئەگەر چاوەڕوانیت نەكردبێ، مرۆڤە لە خۆباییەكان سەركزت ناكەن!
- هەر شتێك واتایەكی هەیە بەڵام تەنها چاكەیە كەمانایەكی ڕاستی پێدەبەخشێت!
- لە بیرت نەچێت: حەقیقەتی تۆ، لە نێوان ئەزموون و یادەكانتا شاراوەیە!
- بڕوات بە بەهای خۆت هەبێت و بەگوێرەی ئەوە كاربكە!
- لە یادت بێت: بەرپرسیارێتی سەركەوتن و كارەسات، هەردووكیان لە ئەستۆ بگرە!
- **رامەكە! مەترسە، لەگەڵ هەلومەرجەكەدا ڕوبەڕوبەرەوە، تەنها باوەڕت هەبێت كە دەتوانی دەرەقەتی بێیت!**
- لە كاتی سەرهەڵدانی كێشەدا، خەریكی نەهێشتنی بە، باشترین كات ئێستا و باشترین كەس، خودی تۆ!
- مرۆڤی پەرێشان هەمیشە بابەتێك بۆ نیگەرانی دەدۆزێتەوە!
- لە یادت بێت: ئەگەر سەرچاوەی پەرێشانی بناسیت، ڕێگای كۆتایی پێهێنانیشی دەزانیت!
- بۆ نەهێشتنی پەرێشانی، هێزی خۆت وەبیربێنەوە، بزانە كە داخوازیەكانت لە ترسەكانت گرنگترە، بەگومان كردن لەخۆت ترسەكانت بەهێزتر دەكەیت، ترسەكەت هەست پێبكەو ئەوەی پێویستە ئەنجامی بدە!
- هەموو بەیانییەك بڵێ: ترسەكەم یارمەتیم دەدات كە هێز و وزەم چڕ بكەمەوە، بەباوەڕبوون بەخۆم، ترسم تێكدەشكێنم!
- لە یادت بێت: ئازایەتی، بەرهەڵستییە لە بەرامبەر ترس داو گەمارۆدانییەتی، نەك نەمانی ترس!
- لە یادت بێت: ئەو ڕۆژانەی كەلانی كەم جارێك جووڵەیەكی هاوسەنگی سەما كردنمان ئەنجام نەدابێت، دەبێت بەفیڕۆچووی بزانین!
- لە بیرت نەچێت: ئێمە هەندێك لە وانەكانی ژیانی خۆمان لە ئارامی دا فێردەبین و هەندێكی دیكەشیان لەزریان دا!

- ڕۆژێك شادومانی، سەدان ڕۆژی خەم و پەژارە لەناودەبات، تاقی بکەنەوە!

- ناوی ڕاستەقینەی((هەڵە)) لە ژیاندا((وانە سەیرە))کانە!

- خەونەکان دووبارە دەبنەوە، گرنگ نییە تەمەن و هەلومەرجی ئێمە چییە، هێشتا گەلێك توانای لۆك لە دەروونی ئێمەدا بوونیان هەیە و جوانییەکی نوێ چاوەڕێی دەرکەوتن دەکات!

- توند باوەش بە خەونەکانتدا بکە، هەرچەند خەونەکان لەناوبچن، ژیان، باڵندەیەکی پەڕوباڵ شکاوە کە ناتوانێت بفڕێت!

- لە ناخت دا دورگەیەك لە تەندروستی ئەقڵ بوونی هەیە کە هەمان خودی بانتری تۆ، سەرچاوەی هێز و گەنجینەی وزەی بانتری تۆیە، تەنها کاتێك دەیدۆزیتەوە کە باوەڕت بەخۆت هەبێت!

- خۆش ویستنی خۆت و ڕاستگۆیی، خودی بانتری خۆبوونە!

- لە یادت بێت: ئەگەر حەقیقەت نەڵێیت، خودی بانترت لە تۆ هەڵدێت!

- لە یادت بێت: خودی بانترت، ڕستەکان بە وشەکانی: خۆشم دەوێیت، تێدەگەم، قبوڵی دەکەم، دەبەخشم و متمانە دەکەم، دەست پێدەکات و بە بەخشین پێناسە دەکرێت!

- لە بیرت نەچێت: یارویاوەری خودی بانترت بەو ببە بەهاوڕێیەتی جیهان!

- لە یادت بێت: تا ئەودەمەی هیوات بە سبەینێ هەیە، دەسەڵات هی تۆیە!

- لە نەیاری مەترسە، چونکە باڵەکان بە ئاڕاستەی پێچەوانەی با دەکەونە فڕین!

- هەندێ جار تەنانەت ڕوانینێکی کورت بۆ سروشت، گوشاری ژیانی ڕۆژانە لەوجودی تۆدا لە ناودەبات، هەبوونی گوڵدانێك لەماڵەوە یا لە شوێنکار، باخێکی خەیاڵی لە زەینی تۆدا دەخولقێنێت!

- یا داشتی بکە: هەندێ جار نەزانی خۆت قبوڵ بکە!

- چەندە ژیان و کارەکەت ئاڵۆزتر بێت، گوشاری دەروونی زۆرترت دەبێت، بەدوای ڕێگایەکی سادەتردا بۆ ژیان بگەڕێ، تێبینی دەکەیت مەسەلەکان، ساناتر دەبن!

- لە بیری نەکەیت: تەنها چەند خولەکێك پیاسە کردن لە پارکێکدا، تەنانەت لە سەنتەری شاردا، گوشاری دەروونی تۆ خاڵی دەبێتەوەو ئاسوودەبیت بۆ دەگەڕێتەوە!

- لە یادت بێت: بردنەوە، هەموو شتێك نییە، بەڵام هەوڵدان بۆ بردنەوە بەڵێ!

- لە بیرت نەچێت: شەمەندەفەرێك کە لە هێڵەکەی دەرچووە، ڕەنگە ئازاد بێت، بەڵام بەهیچ کوێ ناگات!

- ئەوە هەلومەرج و بارودۆخ نییە بەڵکو کاردانەوەی تۆیە بەرامبەر هەلومەرج و بارودۆخە کە دواجار سەرکەوتن یا شکستی تۆ دەستنیشان دەکات!

- لە یادت بێت: گوشینی تۆپێکی بچووك، گرژی ئەو دەمارانە خاڵی دەکاتەوە کە لە پەنجەو دەستەکانی تۆدا چڕبۆتەوە،!

- لەهەڵسوکەوت و پەیوەندی لەگەڵ کەسانێکدا کە لاسار و وروژێنەرن و حەز بە ململانێ دەکەن دووربکەوە!

- بڕوابکە! ئاوەزی تەندروست هیچ پەیوەندیەکی بەخوێندنی فەرمیەوە نییە!

- لە یادت بێت: باڵندەکان هەرگیز خۆبەدەستەوە نادەن و کەسێك کە خۆی بەدەستەوەبدات، هەرگیز براوە نابێت!

- لە بیرت نەچێت: تەنها نەزان و مردووەکان بیروباوەڕیان ناگۆڕن!

- دەزانیت داناترین و شادومانترین کەسەکان کێن؟ ئەوانەی سەیران و سەرگەرمی سادەیان هەیە!

- **باوەڕ بکە: سەرینێکی نەرمتر لە ویژدانی پاك بوونی نییە!**

- تەنها لە ئاوە ئارامەکاندایە کە وێنەی شتەکان شیاوی دیتنە و تەنها لە زەینێکی ئارام دایە کە دەتوانیت تەماشای ڕەنگدانەوەی دنیا بکەیت!

- لە یادت بێت: باشترین ڕێگا بۆ هەڵاتن لە پرسەکان، چارەسەرکردنیانە!

- بیر لەم ڕستەیە بکەرەوە! ئەگەر خڕکە بەردەکانی ناو جۆگە نەبینیت، هاژەی دڵگیری ئاو چۆن دەبیستی!

- یادداشتی بکە: لە ماسییەوە فێربە، چونکە ئەگەر ماسی، دەمی بە داخراوی بهێڵێتەوە، گیرۆدە نابێت!

- بەختەوەری، گەیشتن بە داخوازیەکان نییە، بەختەوەری، پاراستن و زانینی بەهای ئەو شتانەیە کە لە بەردەستدایە!

- **لە بیرت نەچێت: زمانەی مەنجەڵی هەڵم دەبێتەمایەی بەرگرتن لە تەقینەوە، زەردەخەنەش هەمان شت بە مەنجەلی بوونی ئێمە دەکات!**

- لە یادت بێت: ڕاستگۆبوون، وەك سکپڕی وایە، یاسکت پڕە یان نا، یا ڕاستگۆیت یا نا، بارێکی مامناوەندی بوونی نییە!

- لەویٚ و ئەوەی کە هەیت، هزر و بیر و باوەرەکەتیان دیاری کردووە، هزر و باوەڕەکانت بگۆڕە تا لەویٚ و ئەوەی کە هەیت، بگۆڕێت!

- هەوڵبدەن بەنیگایەکی منداڵانە لە مەسەلە جدیەکانی ژیان بڕوانن، ئەو دەمە تێبینی دەکەن کە پرسەکان هێندەش جدی نین!

- ئەوانیتر ڕەنگە بتوانن بە شێوەیەکی کاتی ڕێگای تۆ بەربەست بکەن، بەڵام تەنها ئەوە تۆیت کە دەتوانی بۆ هەمیشە خۆت پاوس بکەیت!

- سەرەڕای ئەو شتەی بە منداڵی فێری بوویت، پێویست ناکات هەر شتێك ئەنجامی دەدەیت سەرکەوتنی لەگەڵدا بێت، هەندێ کەس بەچاوپۆشی لەسەرکەوتن، ئۆقرەیی خۆیان دەپارێزن!

- لە بیرت نەچێت: یەکێك لە کاریگەریە سەیرەکانی قسەکردن لەمەڕ ئاسوودەیی، بەدیهێنانی ئاسودەیی یە!

- **لە یادت بێت: تۆوی شکست یا مەبەستی ژیان، هەردووکیان لەناو دەستی تۆدان!**

- ڕەنگە بە شێوەیەکی کاتی دەست بەردار بیت، بەڵام هەرگیز چۆك دامەدە!

- لە بیرت نەچێت: ئێمە تەنها تا ئەو جێیە ئازادین کە هەڵبژێرین، دوای ئەوە، هەڵبژاردنەکانمان کۆنترۆڵی ئێمە دەکەن!

- لە یادت بێت: هەرگیز ناتوانیت لە بارێکدا کە دەستەکانت لە گیرفانی خۆت داناوە، بە پلە پەیژەی سەرکەوتن و بردنەوەدا سەربکەویت!

- لە بیرت نەچێت: کار و هەوڵدان، کاخی هەر بازرگانییەك، بناغەی هەر چاکەیەك و سەرچاوەی هەر پێگەیشتنێکە!

- وابیر نەکەیتەوە کە تەنهاوتەنها هەردەبێت کارە گرانەکان ئەنجام بدەیت، ئەگەر ڕوانینتان سەبارەت بەئەنجامدانی کار بگۆڕێت، شێلگیرترین کارەکان هەروەك گاڵتەیەك دێتە بەرچاو!

- لە یادت بێت: تووڕەیی، ئیرەیی، ڕق و تۆڵە سەندنەوە، کێڵگەی مینن لە ژیانی ئێمەدا!

- هەرگیز پەیجۆریتان لە دەست مەدەن، چونکە پەیجۆری، زەینی ئێوە بە تەڕ و پاراوی دێڵێتەوە!

- لە یادت بێت: ئەگەر کەسێك بەردێکی تێگرتن، دەمەقاڵەی لەگەڵ مەکەن، هێند لێی دووربکەونەوە کە بەرد نەتان گاتێ!

- **له یادت بێت: چی بەم وشەیە(نەتوانین)دەکەیت، تەنها بە مساحە((نە))کەی بسڕەوە، چی دەخوێنیتەوە؟ ئەمە ڕازی سەرکەوتنی تۆیە!**
- دڵنیابە، هیچ کەسێك تامەزرۆی بیستنی گرفتەکانی تۆ نییە!
- مەسەلەیەکت لە بیرنەچێت: لەمەودای دووردا، هەموان مردوون!
- زەردەخەنە بکە، باوەڕبکە((زەردەخەنە)) دڵنیایی بە تۆ دەبەخشێت!
- لە یادت بێت: دەربردن لە ژێرباری گرفتەکاندا((کوڕ))دەکات بە((پیاو))!
- تۆ بە تێکشکان کۆتایت پێنایەت، کاتێك بە کۆتا دەگەیت کە خۆت بەدەستەوە بدەیت!
- هەوڵبدە، خراپە مەبینە، خراپە مەبیستە، خراپە مەڵێ و دواجار، خراپ بیرمەکەرەوە!
- بیر لەم ڕستەیە بکەرەوە! ئەگەر برینێکت بە جەستەوە بێت، مێش و مەگەس دەیدۆزنەوە!
- ئەگەر دەتەوێت دوژمنەکەت نارەحەت بکەیت، بێدەنگ بەو تەنها وازی لێ بێنە!
- **هەوڵبدە! بەخێرایی داوای لێبوردن بکەیت و بەسستی تووڕە ببیت!**
- دەزانیت واقیع بین کێیە؟ نیوەی ئەوەی کە دەیبینێت، باوەڕی پێدەکات، بەڵام ئەوەی کە دەیبیستێت، قبوڵی ناکات!
- هەمیشە ئەو ڕۆژەی لە پێشتەوەیە، وادێتە بەرچاو، درێژترە لە ساڵێك کە تێپەڕی!
- یادداشتی بکە: دەزانیت یەکێك لەو نیعمەتانەی کە خوداوەند بە ئێمەی بەخشیوە چی یە؟ لە بیرچوونەوە!
- لە بیری نەکەیت: وریابە! تەنها شتێك کە بەبێ هەوڵدان بەدەستی دێنین، پیری یە!
- سەرچاوە سروشتی و دەروونییەکانی مرۆڤ، بە پێچەوانەی سەرچاوە سروشتیەکانی زەوی، تەنها کاتێك ووشك دەبن کە هەرگیز کەڵکیان لێ وەرنەگیرێت!
- کاتێك هاتنە ناوەوە بۆ زەینمان بگۆڕین، دەتوانین چونە دەرەوەیەکی جیاواز و لە ئاکامدا ژیانێکی جیاوازمان هەبێت!
- لە یادت بێت: هاوڕێیێکی شاد، مۆمێکە لە کۆڕی یاران دا!
- لە یادت بێت: بۆ ئەوانەی کە مکوڕ و خۆڕاگرن، دەرفەت هەمیشە لە ئارادایە!
- یادداشتی بکە! بەباش، بڵی نەخێر! تا باشترینت بە نسیب بێت!
- سەرکەوتن ئەوەیە، ئەوپەڕی کەڵك وەربگریت لەوەی کە پشکی تۆیە!

- به مەبەستی گەیشتن بە سەرکەوتن، دەبوا ئاگاداربیت، لەوەی کە ئەنجامی دەدەیت، خۆشت بوی، و گرنگتر لە هەمووی، باوەڕت پێی هەبێت!

- **جیاوازی نێوان ئاسایی و سەرو ئاسایی، لە هەمان پێشگری((سەرو)) دایە!**

- ئاسوودە کردنی دڵەکان هێندە دژوار نییە، لاواندنەوەیەکی بچووك، ووشە یا دەستەواژەیەکی سادە، بەڕاستی هەر یەکێکیان بەتەنها، بەسە بۆ ئەوەی ڕۆحی ناسکی مرۆڤ ئاسوودە بکات!

- لە بیری نەکەیت: یەك بە یەکی ئەو هزرانەی کە بە زەینتانا ختورە دەکات، کاریگەری لەسەر تۆ بەجێ دێڵێت!

- گەر بێت و لە شکست بترسیت، هەرگیز دەست بە هیچ کارێکەوە نادەیت!

- بیرکردنەوەی ئەرێنی ئەمەیە کە، جێگۆڕکێ پێکردنی کێوەکان بە مومکین بزانی!

- لە بیری نەکەیت: گەر هاتوو سەرمەشق و پێشەنگ بیت، پێویست بەوە ناکات یاسای زۆر بۆ ئەوانیتر دابنێیت!

- **ئەگەر تۆ یەك لیرەت هەبێت و منیش هەر یەك لیرە، و لیرەکانمان لەگەڵ یەك بگۆڕینەوە، هەمدیس هەریەکە و لیرەیەکمان دەبێت، بەڵام ئەگەر تۆ بیرۆکەیەکت هەبێت و منیش بیرۆکەیەك، پێکەوە ئاڵوگۆڕیان بکەین، هەریەکەمان دەبینە خاوەنی دوو بیرۆکە!**

- لە یادت بێت: بێ سەروبەری، پێچەوانەی ئۆقرەیی یە، نەزم و تەرتیب، کەشێکی ئارامت بۆ دەڕەخسێنێت و تێیدا هەست بەئاسودەیی دەکەیت!

- بزانە چ شتێك لەژیانی تۆدا گرنگە، پارە، پلە و پایە، پەیوەندی، و بەگوێرەی ئەوە ژیانت پۆلێن بکە، پاش ئەوە ئیدی لە ڕاپەڕاندنی کارەکانی ڕۆژانەدا، نیگەرانی شتە بێ نرخەکان نابیت!

- لە یادت بێت: پەیوەندیەکان، خاکێکی بە پیتن کە تێکڕای پێشکەوتن و سەرکەوتنەکانی ژیان، لەوانەوە دەڕوێن و گەشە دەکەن!

- بیربکەوە! چ ڕۆژانێکی شیرین بوون، تەنها ئەگەر ژن و مێردەکان دەرکیان بەوەدەکرد کە هەردووکیان لە یەك ڕیزدا، بۆ یەکدی و نەك بەرامبەری یەك، وەستاون!

- **چاکە، ئەوە نییە کە سامانی خۆت لەگەڵ ئەوانیتردا بەش بکەیت، بەڵکو ئەوەیە کە دەوڵەمەندی ناخی مرۆڤەکان بۆ خودی ئەوان، ئاشکرا بکەیت!**

- هەندێ سات پلە و پایەی خۆت بەرزتر لەوەی کە هەیت، وێنابکە!

- باش سەرنج بدە، تا ئێستا بینیوتە کە زۆرانبازەکان و یاریزانەکانی بەرزکەرەوەی قورسایی، بەر لە ئەنجامدانی پێشبڕکێ، ((دەچنە ناو قولایی ناخی خۆیان))و بۆ ساتێك وەك بلێیت لەم جیهانەدا نین، تۆش هەندێ جار بەم جۆرە ڕەفتاربکە!

- لە بیرت نەچێت: لە ژیاندا هەموو شتێك چنگ دەکەوێت، بەومەرجەی بە تاسەمەندی یەوە لێی نزیك بیتەوە، بزانیت کە ژیان، بەرهەمهێن و کامڵ کاری تەواوی کیماسیەکانە!

- کاتێك کەسێك بۆ ئەنجامدانی کارێك، مۆڵەتێکت بۆ دیاری دەکات، خێرا ئەوە وەك دەرفەتێك بۆ خۆت لێکبدەرەوە!

- بە تەنهابوون، هیچ ئیمتیازێکی نییە، کاتێك گرفتەکانتان لەگەڵ کەسانێکدا کە لە تۆ نزیکترن، باس دەکەیت، لە قورسی و گوشاری ئەوان کەم دەبێتەوە، هاوڕێ واتە، کەسێك کە لەم چەشنە ساتەوەختانەدا، بە کەڵکی مرۆڤ بێت!

- **لە یادت بێت: کرداری چاك، لەنیەتی چاك باشترە!**

- لە بیری نەکەیت: هەمیشە ئەندێشە و پێنووسێکت لە زێڕ هەبێت!

- لە یادت بێت: کاتێك خراپترینەکانمان قبوڵ کرد، شتێکمان نییە لە دەستی بدەین، ئەنجامەکەی ئاسودەیی زەینە!

- یادداشتی بکە: دڵێکی فراوانت هەبێ و سەرکەوتوویە، دڵێکی بچووکت هەبێ و شکست بخۆ!

- لە یادت بێت:ئەمە ئارەزووی تۆیە دەتوانیت ئەمشەو بە هەر چوارپەل هەڵە بکەیت و بەیانی مەراقی بۆ بخۆیت!

- بۆ شادمان بوون، بیر لەوە بکەوە کە هەتەو بەردەوام بڵێ: سوپاس، سوپاس، سوپاس!

- ناتوانیت ڕێبگریت لەوەی باڵندەکانی خەم، بەڕاسەرتا نەفڕن، بەڵام دەتوانیت نەهێڵیت لەناو مووەکانتا، هێلانە بکەن!

- لە یادت بێت: سروشت، شێوەی بە ڕوخساری تۆ بەخشیوە، بەڵام حاڵەتەکەی بەخۆتەوە پەیوەستە!

- شکست دواجار، دەرفەتێکە بۆ سەر لەنوێ دەست پێکردنەوە!

- لە یادت بێت: چەقۆ جەستە، بریندار دەکات، بەڵام زمانێکی زبر، ڕۆح و گیان!

- لە بیری نەکەیت: پێکەنین جۆرێکی دیکەی نیایشە!

- لە بیرت نەچێت: لەو ڕووەوە کە شادومانین، پێناکەنین، لەبەر ئەوەی کە پێدەکەنین، شادومانین!

- هەبوونی((پرسیار))، نیشانەی ژیانە، چونکە تەنها مردووەکان، پرسیاریان نییە!

- له بیرت نه‌چێت: پێکه‌نین، وه‌ك خۆر وایه له‌ماڵ دا!

- مرۆڤ ته‌نها بوونه‌وه‌رێکه که له خه‌ڵاتی پێکه‌نین به‌هره‌مه‌نده!

- هه‌رگیز له سێبه‌ره‌کان نه‌ترسیت، مانای سێبه‌ر ئه‌مه‌یه که ڕووناکیه‌ك له‌و نزیکانه‌دا ده‌دره‌وشێته‌وه!

- تا شتێکی جیاواز نه‌بینیت، ناتوانیت کارێکی جیاواز ئه‌نجام بده‌یت!

- **له بیرت نه‌چێت: هه‌ڵه، باشترین مامۆستایه، به‌ڵام ته‌نها بۆ یه‌کجار!**

- کاتێك نیگه‌رانییه‌کانتان زۆر ده‌بێت، کاتێك ئاریشه‌کان، تۆ له‌پێ ده‌خات، کاره‌که‌ت وازلێبێنه و به‌خێرایی ده‌ست بکه به‌پیاسه کردن!

- له‌یادت بێت: دیتنی لایه‌نه ئه‌رێنیه‌کانی هه‌ر شتێك و شادبوون له ژیاندا، کارێکی ئاسان نییه، به‌ڵام ئه‌گه‌ر زه‌حمه‌تی گه‌ڕان بده‌یته به‌رخۆت، ئه‌فراندنی تۆ ده‌که‌وێته کارو ئه‌وانه ده‌ستنیشان ده‌کات!

- پێده‌چێت باشترین به‌ش له ژیان، ئه‌وساته بێ ناونیشان و له بیرکراوه‌بێت که تێیدا، کاره‌که‌ی تۆ زاده‌ی مه‌حه‌به‌ت و ئه‌وینێکی قوڵ بووبێت!

- هه‌میش بزانه که شکست، ڕووداو و پێشهاته، نه‌ك شوناسی تۆ!

- له بیرت نه‌چێت: به‌خته‌وه‌ری ئه‌مه نییه که((کێ))یت یا((چی))ت هه‌یه، به‌خته‌وه‌ری ته‌نها ئه‌و شته‌یه که به زه‌ینی تۆدا گوزه‌ر ده‌کات!

- بۆچی په‌شیمانی و به‌دخوازی له کۆڵ ده‌نێیت؟ له‌گه‌ڵ ئه‌و شتانه‌ی که لێیان هه‌ڵدێیت، ئاشت به‌ره‌وه تا به‌ئۆقره‌یی بگه‌یت!

- له یادت بێت: ئه‌گه‌ر بێده‌نگی نه‌ك وه‌ك نه‌بوونی ده‌نگ، به‌ڵکو وه‌ك ساتێکی ئارامی و ئۆقره‌یی و ئاشتی له‌به‌رچاو بگریت، به‌زوویی ئه‌م حاڵه‌ته قه‌شه‌نگ ده‌نرخێنیت!

- له یادت بێت: به‌مێش کوژ، مێش له‌سه‌ر نێوچه‌وانی هاوڕێکه‌ت دوور مه‌خه‌ره‌وه!

- ڕاحه‌تی، یه‌کێك له ڕه‌گه‌زه گرنگه‌کانی ئاسووده‌یی یه، گه‌رمایه‌کی گونجاو، کورسیه‌کی ڕاحه‌ت، جل و به‌رگی ڕاحه‌ت، ئه‌م شتانه به‌جدی وه‌ربگره!

- له یادت بێت: زه‌رده‌خه‌نه، زمانێکی گشتی یه که خه‌ڵکی سه‌رتاسه‌ری دنیا، لێی تێده‌گه‌ن!

- **فێری گوێگرتن به، هه‌ندێ جار، به‌خت، به ئه‌سپایی له ده‌رگا ده‌دات!**

- ڕه‌شبین ده‌ڵێت: ((شه‌و داهات)) گه‌شبین ده‌ڵێت: ((به‌یانی به‌ڕێوه‌یه))

- له بیرت نەچێت: شکست نەخواردن، سەرکەوتن نییە، سەرکەوتنی ڕاستەقینە واتە، دوای هەر شکستێك، دیسان هەستیتەوە!

- ئەگەر دوای هەر شکست و ناکامییەك، دیسان هەستت بە ئازایەتی کرد، دڵنیابە کە هەموو شتێکت لە دەست نەداوە!

- لە یادمان بێت:چەند زیاتر هەوڵبدەین، چانس و بەختمان زیاتر دەبێت!

- لە بیرت نەچێت: سەرکەوتن سەفەرە، نەك شوێنی مەبەست!

- **هەندێ جار کونێکی بچووك دەتوانێت، کەشتیەکی گەورە نوقم بکات!**

- لە یادت بێت:کاتێك دەست بۆ ئەستێرەکان ڕادەکێشیت، ڕەنگە دەستت بە ئەستێرەیەك ڕانەگات، بەڵام دەستەکانت بەخۆڵ و خاشاکیش دا ناچێت!

- بەر لەوەی باز بدەیت، بڕوانە و بیربکەرەوە!

- دووربین بە، بەڵام لە خۆشیە بچووکەکانیش غافڵ مەبە!

- لە بیرت نەچێت: گەورەترین نیشانەی دانایی، مانەوەیە بەخۆش ڕوویی!

- مرۆڤێك کە نەزانێت بەچ شێوەیەك بە نیگەرانییەکان پێبکەنێت، بە گەنجی دەمرێت!

- لە یادت بێت: خۆش ویستنی خود، دەسپێکردنی پەیوەندیەکی ئەویندارانەیە بۆ هەموو تەمەن!

- **لە یادت بێت: تەنها جارێك دەژیت، بەڵام ئەگەر ئەم جارە بە ڕاستی بژیت، بەسە!**

- ڕێگاچارەیەکی سادە، بۆ دەربازبوون لەو گوشارە دەماریانەی کە لە ڕومەت و ئەبرۆکاندا چڕ دەبنەوە، بە((سەرسامی))یەوە تەماشاکردنە، بۆ دەربازبوون لەم کارە، نەختێك ئەبرۆکانتان هەڵبڕن، هێندە کە ئەم لاولای دەمیش نەختێك بۆ سەرەوە هەڵبڕێت!

- لە بیرت نەچێت: بۆ لەمس کردنی ئاسودەیی، لەجیاتی قاوە، چا بخۆنەوە، لە نێوان کارەکانتانا چەند خولەکێك پشوو بدەن، وەرزش بکەن، شێوی سووك بخۆن، هەمووانتان خۆش بوێت!

- بە هێواشی هەناسە بدەو گوێ لە ترپەی دڵی خۆت بگرە، ئەم ڕستەیە لەبەرخۆتەوە دووبارە بکەرەوە: ((ترپەی دڵی من، ڕێك و پێك و ئارامە))لە چاوتروکانێکدا، کاریگەریەکانی هەست پێدەکەیت!

- شوێنێکی خەڵوەت پەیدا بکە، ژوور یا گۆشەیەك کە تێیدا هەست بەئارامی و ئاسودەیی بکەیت، هەرکاتێك پێویستت بەئارامی بوو، بۆ ئەوێ بڕۆن و بەئارامی دابنیشن!

- ئەگەر هەندێ جار دوچاری گوشاری ڕۆحی بوویت، پێڵاوەکانت دابکەنە و هەوڵبدە ئاسوودە بیت!

- ئەگەر بزانیت بۆ کوێ دەڕۆیت، ڕووگەتان دیاریکراو بێت، لەناو ڕێ دا، هەست بەئارامی زیاتر دەکەیت، کەواتە بە بەرنامەوە هەنگاو هەڵبگرە تاوەکو ئۆقرەیت هەبێت!

- **یەکێك لە ڕێگاکانی باش ژیان گوزراندن لەم دنیادا، ئەمەیە کە هەرکەسێك گۆڕستانێکی بەڕادەی پێویست فراوانی هەبوایە بۆ ئەوەی کەموکورتی ئەوانیتری تێدا ئەسپەردە بکات!**

- لە بیرت نەچێت: ئامادەی خراپترین بەو هیوای باشترینت هەبێت، پاشان هەرچییەك پێش هات، بە باشترین شێوە کەڵکی لێوەربگرە!

- لە یادت بێت: کاتێك لەجادەی ژیاندا ئاوڕ لەدواوە دەدەیتەوە، بۆت دەردەکەوێت، کە تەنها ئەو ساتەوەختانە بەڕاستی زیندوو بوویت، کە کردەوەی تۆ لە ڕۆحی ئەوینەوە سەرچاوەی گرتووە!

- لە یادت بێت: چاکە یاخراپە، تەنها زادەی بیری ئێمەیە!

- ئایا هەرگیز لە کەسێك کە لەدەمی مەرگدایە بیستووە کە بڵێت: بریا زۆرتر بچومایەتە سەری کار!

- لە یادت بێت: نابینا، لەبەر خاتری ئاوێنەیەك کە بەئەوی دەدەیت، سوپاسی تۆ ناکات!

- هەوڵبدە لەگەڵ کەسێك کە لە تۆ باشتر نییە، بناغەی هاوڕێیەتی دانەنێیت!

- **کەسێك کە هاوڕێی بێ خەل و خەوشی بوێت، لە هاوڕێ بێبەش دەبێت!**

- لە یادت بێت: دوو شت دەبێت کەم بەڵام باش بێت، کتێب و هاوڕێ!

- لە بیری نەکەیت: لە قەرەباڵغی دا پیاهەڵدان و لە خەڵوەت دا ڕەخنە گرتن!

- گرنگ نییە کە چی دەڵێیت، گرنگ ئەوەیە کە چۆن دەیڵێیت!

- لەبری لێوەکان، بەدەستەکانت مۆچیاری بکەن!

- وورد وردە بەم ئاکامە گەیشتووم کە لەبری بایەخدان بەگوتەی کەسەکان، بایەخ بەڕەفتاریان بدەم!

- هەرگیز نەتەوێت کە بەرازەکان، فێری گۆرانی چڕین بکەیت، هەم کاتی خۆت بەفیڕۆ دەدەیت هەم بەرازیش ناڕەحەت!

- **دەزانی جیاوازی نێوان داناو نەزان چی یە؟ پێت دەڵێم: دانا لە هەڵەی ئەوانیتر و نەزان لە هەڵەکانی خۆی پەند وەردەگرێت!**

- لە یادت بێت: ئەگەر نەتوانیت بەرگەی ناخۆشیە بچووکەکان بگریت، هەرگیز ناتوانیت کارە گەورەکان ئەنجام بدەیت!

- لە یادت بێت: دۆڕاوترین کەسەکان، ئەوانەن کە هەرگیز هیچ کارێك ناکەن!

- سەرکەوتن تەنها ئەو دەمە لە دەرگای تۆ دەدات کە ئامادەی دەرفەتەکان بیت!

- هەرگیز ئاوات مەخوازە جگە لە خودی خۆت کەسێکی دیکە بیت، بەڵام هەوڵبدە تاوەکو باشترین خودی خۆت بیت!

- لە یادت بێت: ئامانجێك کە بەڕاستی دیاری کرابێت، نیوەی بەدیهاتووە!

- لە یادت بێت: ئەو کاتەی ئەوانیتر گومڕا دەکەیت، زیاتر لەو کاتەی کە بە ئاشکرا ئەوان دەرەنجێنیت لە تۆ بێزارن!

- زۆرێك لە گوشارە ڕۆحیەکان، لە هەندێك لە نەریتەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، هەر بۆیە واز لە نەریتەکانی خۆت بێنەو لە بەرامبەردا، ڕۆژی چەند جارێك کارانێکی دیکە ئەنجام بدە!

- پەیوەندی باشی کۆمەڵایەتی، ڕێگایەکی سادە و چێژ بەخشە بۆ زاڵبوون بەسەر گوشارە دەروونییەکاندا!

- لە بیری نەکەیت: یەکێك لە ڕێگا دڵگیرەکانی ژیانێکی شاد گوزەراندن، ((خەڵك هاوڕێیەتی))یە!

- لە ئەنجامدانی کارەکان چێژ وەربگرن، واپیشان بدەن کە بارودۆخ بەگوێرەی مەرامی ئێوەیە و زۆرتر پەنا ببەنە بەر توانستی خەیاڵکردنی خود تاوەك ئەقڵتان!

خاڵێکی گرنگ! گۆڕانکاری باش لێکبدەنەوە!

- دەتوانیت بەقبولکردنی تایبەتمەندیە ڕوکاریەکانی کەسێکی هێمن، بە هێمنی بگەیت، بە هێمنی ڕاوەستن، شەویلگەی سەروخوار لەیەك گیر مەکەن، پەنجەکانت لێك مەئاڵێنە و وێنەیەکی خەندە ئامێز لەخۆبگرە!

- لە بیری نەکەیت: هەر ئەقڵ سوکێك دەتوانێت ڕەخنە بگرێت و قسەی هەڵەج وبەڵەج بکات و زۆربەی جار کەم ئەقڵەکان ئەم کارە دەکەن!

- لە بیرت بێت: باشترین ڕێگا بۆ بەدیهاتنی خەون، لەخەو ڕابوونە!

- گەوجێتی یە بابەتێك فێربین کە دواتر لەبیری بکەین!

- لە بیرت بێت: ڕۆژی کاتژمێرێك کەمتر خەوتن، پێنج ساڵ دەخاتە سەر تەمەنی کارکردنی تۆ!

- لەیادت بێت: گەورەترین ئاگرکەوتنەوەکانی جیهان دەتوانرێت بە کوپێك ئاو بکوژێنرێتەوە، بەو مەرجەی لەکاتی خۆی دا کەڵکی لێوەربگریت!

- لە بیرت نەچێت: بەبێ هەڵە کردن کاری ڕاست فێرنابیت!

- چەند دەنگی مرۆڤ یا بزوێنەر زیاتر بێت، هێمای کەم توانایی ئەوە!

- له بیرت نەچێت: مرۆڤ خاوەن خەزێنەیەکی شاراوەیە کە کێشە و ناخۆشیەکان، ئەوە ئاشکرا دەکەن!

- له بیرت نەچێت: گەورەیی و گرانی سەرکەوتنەکانتان بە گەورەیی ئەو ئاستەنگانەی دەیانبڕیت، بەراورد بکە!

- دەتوانیت دوکتۆرا وەربگریت، بەڵام ئەمە کۆتایی فێربوون و گەشەسەندنی کەسی نییە!

- نەڵێیت بە ئەندازەی پێویست کاتت نییە، تۆ لە شەو و ڕۆژدا بە هەمان ئەندازە کە (هلن کلێر)، علی شەریعەتی، لویسی پاستۆر، ئەحمەدی شاملۆ، لیۆناردۆ داڤینشی و زەکەریای ڕازی دەرفەتیان هەبووە، کاتت هەیە!

- لە بیری نەکەیت: بەردەوام خۆت تەلقین بکە کە بەسەرکارەکاندا زاڵیت!

- قایل کردنی نەست بەم مەسەلەیەی کە تۆ بەسەر کارەکانتا زاڵیت، سادە و سەرسوڕهێنەرە، تەنها ڕێگای گەیشتن بەم مەسەلەیە، ئەمەیە کەوا خۆت نیشان بدەیت دسەلاتت دەشکێت بەسەر کارێکدا کە ئەنجامی دەدەیت!

- لە یادت بێت: ئامانجێك بەڕاستی و دروستی دیاری کرابێت، نیوەی بەدیهاتووە!

- لە بیری نەکەیت: ئەو دەمەی کە تەماشای خۆر دەکەیت، سێبەرێك نابینیت!

- ئامانجێك کە سەرپێیی و بە پەلە هەڵبژێردرابێت، لەگەڵ یەکەمین ناخۆشی و دژواریەکاندا، لە بیردەچێتەوە!

- لە یادت بێت: ئەوانەی کە کارێك بەمەحاڵ دەزانن، زۆر جار بە بیستنی هەواڵی ئەو کارە لەلایەن ئەوانی دیکەوە، دوچاری شۆك دەبن!

- لە بیرت نەچێت: گەیشتن بە ئامانجێك کە هەرگیز بۆ خۆت لەبەرچاوت نەگرتووە، بە هەمان ئەندازە دژوارە کە گەڕانەوە لەجێیەك کە هەرگیز نەڕۆشتوویت!

- لە بیرت نەچێت: کەسانێك کە ناتوانن ڕابردوو بەبیر بێننەوە، ناچارن دووبارەی بکەنەوە!

- لە بیری نەکەیت: ئەگەر دەتەوێت بایەخی کێشەکانی ئەمڕۆت بزانیت، وای دابنێ ئەگەر چەند ساڵ دواتر، تەماشای ئەم کێشانە بکەیت، تا چ ئەندازەیەك گرنگ دەبن!

- لە دوو لای ئێسکی لوت، خاڵێك بوونی هەیە کە بەخاڵی((هێمنی)) ناسراوە، ئەو خاڵانە و دەوروبەری چاوەکانتان بە ئارامی ماساژ بدەن و بڕوانن کە گوشاری دەروونی، چۆن لەناو دەچێت!

- دڵنیابە! ئەگەر بتەوێت بە هەموو جێیەك بگەیت، بەهیچ جێیەك ناگەیت!
- لە یادت بێت: خاڵە لاوازەکانت بناسە و بۆ نەهێشتنیان هەر لە ئێستاوە دەست بە کاربە!
- دەزانیت، یەکێك لەم ڕۆژانە، واتە، هیچکام لەم ڕۆژانە!
- **بەختەوەری شتێك نییە کە لە جێیەك بەدوای دا بگەڕێیت و پاشان بیدۆزیتەوە، بەختەوەری شتێکە کە دەشێت، خۆت خەلقی بکەیت!**
- براوەکان، هەردەم تێڕوانین و هەڵسەنگاندنێکی ئەرێنییان لەمەڕ خۆیان هەیە!
- لە بیرت بێت: ئەو ساتەی کە خۆت قبوڵ کردبێت، ئەوانیتر و گۆشە نیگاکانیان بە چەند قات ساناتر وەردەگریت!
- دەرفەتەکان نەك لە کاری تۆدا، بەڵکو لە دەروونی تۆدا شوێنیان هەیە!
- دەبێت وردە وردە خۆت لەگەڵ ئەو وێنە زەینی یە ئایدیالەی کە لەمەڕ خۆت کێشاوتە، بگونجێنی!
- سەرکەوتن، ڕستێکە لە هەوڵە گچکەکانی ڕۆژانە!
- یادداشتی بکە: سەبەتەی زەینتان لە خاشاکی: ئازارەکان، نیگەرانییەکان، کینەو هەستکردن بەگوناه پاك بکەنەوە!
- **لە بیری نەکەیت: دڵی شێرت هەبێت، بەڵام لێزانی ڕێویت لە بیر نەچێت!**
- لە بیری نەکەیت: لەسەر پشتی زین دانیشتن بەس نییە، دەبێت چۆن کەوتنیش فێر بیت!
- لە بیرت نەچێت: تەنانەت ئەگەر بەڕێگایەکی ڕاستیش دا بڕۆیت، ئەگەر دابنیشیت، بەسەرتدا تێدەپەڕن!
- لە بیری نەکەیت: دەتوانیت لە کونی دەرزیەوە خەریکی تەماشاکردنی بەهەشت بیت!
- ئەگەر نازانیت کە چۆن قسە بکەیت، باشتر وایە کە بێدەنگ بوون فێربیت!
- لە بیرت نەچێت: لە ناڕەحەتیەکاندا، تەرکیز بخەنە سەر ئومێدتان، ئەنجامەکەی هەمیشە دڵخۆشکەر دەبێت!
- گرنگترین هەنگاو بە ئاڕاستەی بەدیهاتنی خواستەکانت لە ژیاندا، ئەمەیە کە سەرەتا بزانیت((چیت دەوێت!؟))
- لە یادت بێت: کاتێك خۆشحاڵیت، بە دڵنیایەوە ناڕەحەت نیت، کەواتە هەستی خۆتان بە پێکەنین دەرببڕن!
- لە ناخی درەخت دا، جۆرێك لە ئۆقرەیی شاراوەیە، درەختێکی گونجاو لە نزیکی خۆتاندا هەڵبژێرن و هەرکاتێك هەستتان بەهیلاکی و گوشار کرد بۆ ئەوێ بڕۆن!

- له بیری نەکەیت: ئۆقرەیی وەك پەتای ئەنفلۆنزا وایە، لەبوون لەپاڵ کەسانی هێمن و ئاسوودەدا، چێژ وەربگرن!

- ئەگەر شتێکت دەوێت، سادەتر ئەمەیە کە بیخەیتە ڕوو، تا ئەوەی کە چاوەڕوان بیت پێت بدەن!

- به شێوەیەکی خودئاگا ڕووبەڕوی کێشەکان ببنەوە کە ئەمە خۆی سەرکەوتنێکی گەورەیە!

- بەخۆت بڵێ: بۆ گۆڕینی ڕابردوو، هیچ کارێك ناکرێت، پاشان درێژە بەچێژ وەرگرتن له ژیان دەدەیت!

- یادداشتی بکە: بۆگەیشتن بەئارامی، سەرەتابە((ئا، را، م))ی قسە بکەن!

- له بیرت نەچێت: یەك شت دەتوانێت هەموو شتێك ئاوەژو بکات، دیاری کردنی ئامانج و پەیوەست بوون پێیەوە!

- ئەگەر بێت و نەزانیت دەتەوێت بۆ کوێ بڕۆیت، چۆن دەتوانی چاوەڕێی ئەوە بکەیت کە پێی بگەیت!

- له یادت بێت: ئاستەنگەکان تەنها ئەو کاتە دەبینیت کە چاو له ئامانجەکەت بنوقێنیت!

- له بیرت نەچێت: ئەو دەمەی کە سەرەتای ڕێگایەك هەڵدەبژێریت، کۆتایی و بەرهەمەکەیت هەڵبژاردووە!

- له یادت بێت: هەمیشە ڕەخنە له یاری بگرە، نەك له یاریزان!

- له یادت بێت: هەمیشە ئەوە له ئەوانی دیکەدا دەبینیتەوە کە له دەروونی خودی تۆدایە!

- زمان پاراوی له قسەکردن دا، ڕێگای ناوقەدبڕی گەیشتنە بەگەورەیی!

- له بیرت بێت: ئەمەی کە ڕۆژەکەت بەچ شێوەیەك دەست پێدەکەیت، دیاری دەکات ژیان بەچ شێوەیەك و لەکوێ کۆتایی پێ دێنیت!

- هەر سپێدەیەك لەبەرخۆتەوە بڵێ: من له زۆرێك له خەڵك باشترم، بەڵام هەمدیس دەتوانم لەمەی کە ئێستاش هەم باشتربم!

- دەتەوێت ناکۆکیەك له دڵی کەسێکدا بسڕیتەوە؟ زەردەخەنەیەك بخەرە سەر لێوەکانی!

- له بیری نەکەیت: نەهێڵیت ڕۆژێك بێتە پێشەوە کە بەخۆت بڵێیت: کاتم بەفیڕۆدا و ئێستا کات من بەفیڕۆ دەدات!

- زەینییەتی ئەرێنی، یادداشت دەدات!

- لە بیرت نەچێت: ئایینده واتە، هەر ئائێستا!

- هەوڵبدە! بە گوێگرتن فێرببیت و بە بیرکردنەوە، تێبگەیت!

- لە بیری نەکەیت: باوەری بتەو لە پێش کارە گەورەکانەوەیە!

- یادداشتی بکە! کلیلی سەرکەوتن=خۆناسین!

- سەرکەوتوو نابیت، مەگەر لەو کارەی کە دەیکەیت، چێژ وەربگریت!

- بۆ دەست ڕاگەیشتن بە ئۆقرەیی، کارەکانت بە(ش،یّ،نە،یی) ئەنجام بدە!

- یادداشتی بکە: بنچینە و بناغەی سەرکەوتن ئەمانەن: ڕاستی، ڕاسگۆیی،ئاکار، باوەڕ، ئەوین و وەفاداری!

- ئامانجەکان، ئەو خەونانەن کە گۆڕدراون بۆ پلان و بەرنامەو پاشان لە پێناو بەدیهێنانیان، هەنگاوێك نراوە!

- لە بیرت نەچێت: ئەم حەقیقەتە قبوڵ بکە کە لەم ساتەوەختەوە، ئایندە لە ناودەستە بەتواناکانی تۆدایە!

- لە یادت بێت: هەڵبژاردنەکانی ئێمە، چارەنوس دیاری دەکات!

- لە بیری نەکەیت: ئەوەی لەپشت سەر و پێشەوەی خۆمان هەمانە، بە بەراورد لەگەڵ ئەوەی کە لەناخماندا هەمانە، بابەت گەلێکی بێبایەخن!

- هەرگیز شانازی بەوتنی ئەم ڕستەیەوە نەکەیت کە: پارە چلکی دەستەو یا، من ڕقم لێیەتی، لەبیرت نەچێت هەرئەو شتەی بەسوك سەیری دەکەیت، لەدەستی دەدەیت، هیچ شتێك لە خودی خۆی دا نە چاکە نە خراب، ئەوە جۆری بیرکردنەوەی تۆیە کە بەهای پێدەبەخشێت!

- کەسانێ کە لەشوێن کاردا، بە هێمنی مامەڵە لەگەڵ پێکدادانەکاندا دەکەن، ئەو کەسانەن کە چاوەڕێی پێکدادان دەکەن، ئەوە قبوڵ دەکەن و وەك بەشێکی ئەرێنی لە پەیوەندی باسی دەکەن!

- لە بیری نەکەیت:پەیڤە باشەکان، کاریگەری ئەرێنی لەسەر هەستەکانت بەجێدێڵێن، ئەگەر بتوانیت پەیڤ و هزرە باشەکان لەبری جۆرە خراپەکانیان دابنێیت، لەچاو تروکانێکدا، ئۆقرە دەگریت!

- هەرکاتێك لە وتووێژەکانتدا لەوشەی(دەبێت) کەڵك وەربگریت، گوشاری دەروونی خۆت زیاتر دەکەیت، وشەیەکی گونجاوتر بخەرە شوێنەکەی تا ژیان بەساناتر بگوزەرێت!

- زەردەخەنەیەکی سادە، بزوێنەرێك بەرهەم دێنێت کە دەبێتە مایەی بزواندنی سەنتەری چێژ وەرگرتن لە مێشکدا، تاقیبکەرەوە!

- لە یادت بێت: ملیۆنەها کەس ئامادەن هەرکارێك بکەن بۆ ئەوەی ئەو پێگەیەی تۆیان هەبێت!

- لە یادت بێت: هەربەردێك دەتوانێت، پلەیەك بێت بۆ سەرکەوتن!

- شکست، ڕێگای ئەو کەسانەیە کە دامەزراوی و لێبڕانیان کەمە!

- بەبێ کار و هەوڵدان، جوانترین فەلسەفەکانی جیهانیش یارمەتیەکی تۆ نادەن!

- لە یادت بێت: کاتێك لەگەڵ خۆتدا سەختگیریت، ژیان بۆ تۆ سادەتر دەبێت!

- سەرکەوتن واتە، دوای ئەوەی ئەوانیتر بەجێیان هێشتیت، تۆ چۆك دانەدەیت!

- (نەخێر) وتن فێربە!

- لە بیری نەکەیت: مرۆڤە سەرکەوتووەکانیش وەك هەرکەسێکی تر هەڵە دەکەن، بەڵام هەرگیز دەست لە هەوڵدان هەڵناگرن!

- ئەرك دەبێتە مایەی ئەوەی کارەکان بە باشی ئەنجام بدەیت، بەڵام عەشق یارمەتیت دەدات تا بە جوانی کارەکان ئەنجام بدەیت!

- لە یادت بێت: ئەوانیتر زیاتر بایەخ بە کردەوەکانی تۆ دەدەن نەك بە وتەکانی تۆ!

- ئاگاداری ئەندێشەکانت بە، چونکە ئەندیشە، خولقێنەری پەیڤ و وشەکان و کارو نەریتەکانە، خوو کردەوەکانی تۆ، کەسێتی تۆ دروست دەکەن!

- کەسانێك کە لەسەر مەسەلە بچوکەکان مشتومڕ دەکەن، پیشانی دەدەن شتێکی گرنگ لە ژیانیاندا بوونی نییە!

- بەجۆرێك ڕەفتاربکە وەك بڵێیت، شکست مەحاڵە!

- لە یادت بێت: تەنها ئامێر و کەرەستەکان سکراب نابن، ئاگاداری سکراب بوونی زەینی خۆت بە!

- ئەگەر هێشتا هێندە هەستیاریت کە شەرمەزار ببیت، سوپاسی خودا بکە و داوای لێبکە کە تۆ بەم شێوەیە بهێڵێتەوە!

- لە بیرت بێت: ئامێر دەبێت(کار) بکات و مرۆڤیش دەبێت(بیر) بکاتەوە!

- لە یادت بێت: کاتێك هاوسەرەکەتان دەڵێت: سەری دێشێت، ڕەنگە لەراستیدا مەبەستی ئەمە بێت کە بەگوێرەی پێویست گرنگی پێنادەیت، هەرلەخۆوە حەبی ئازارشکێنی پێمەدە، چلێك گوڵ کاریگەرترە!

- توڕەیی و تۆڵەسەندنەوە، وەك ساردیەك وایە کە ئەگەر بە ساردی بخورێت باشترە، نەختێك ناڕەزایەتی بەدەنگێکی نەرم، بەسە، گرانە، بەڵام مەحاڵ نییە!

- لە بیرت نەچێت: پەیڕەوی لە هیچ کەس مەکە، بەڵام لە هەموو کەس فێربە!

- لە یادت بێت: کارێکی چەپەڵ کە ئەنجامی دەدەین، لەگەڵ ئێمەدا دەمێنێتەوە و چاکە گەلێك کە ئەنجامیان دەدەین، بۆ ئێمە دەگەڕێنەوە!

- لە نزادا، پێویستمان بە ئاشنابوون بە نهێنییە عیرفانییەکان نییە، تەنها شتێك کە پێویستە، ئەوینی خوداو تاسەی دیتنی جوانییەکانی ئەوە!

- لە بیرت نەچێت: نزا، گەورەترین پەنایە لە بەرامبەر نیگەرانی و پەرێشانیدا!

- لە یادت بێت: دنیا هیچ عەیبێکی نییە، نەنگیەك کە دەیبینین، زادەی تێڕوانینی لەنگی ئێمەیە!

- لە بیری نەکەیت: لەگەڵ خودا گفتوگۆ بکە، ڕێك بەهەمان شێوە کە ڕەنگە لەگەڵ هاوڕێکەتان بدوێن!

- سادەو سروشتی لەگەڵ خودا بدوێن و هەرچییەکتان لە دڵدایە بە ئەو بڵێن، نەڵێن کە خودا، هەموو شتێك دەزانێت، ئیدی بۆچی ئەوەی دەیزانێت، بۆی دووبارەبکەمەوە! کاتێك ئەوەی لە دڵتدایە بە ئەو بلێیت، ئامادەی وەرگرتنی پەیامی خوا دەبیت!

- باش گوێبگرە! خودا بۆ ئێمە وەك: دایك وایە، ئەگەر منداڵێك بکەوێتە چاڵێکەوە و گشت گیانی پیس ببێت، چی دەکات؟ بۆلای دایکی دەچێت و دەڵێت: دایەگیان! من پیس بووم، بمشۆ و خاوێنم بکەرەوە!

- لە یادت بێت: کاتێك وەڵامی خودا بۆ نزاکانمان نەرێنییە، بەدڵنیاییەوە ڕەحمەتێکی تێدایە!

- ئەگەر ئازیزەکانتان لە ئێوە دورن، نیگەرانان مەبن، بەڵکو بە ئامێزی پڕ میهری خودایان بسپێرن، تۆ ناتوانیت لە پاڵ ئەواندا بیت، بەڵام خودا دەتوانێت!

- لە بیری نەکەیت: ڕۆژانە دەبێت بۆ ئەو کەسانەی کە خراپەیان لەگەل تۆ کردووە یا ئەوانت خۆش ناوێت، نزابکەیت، بێزاری، توڕەیی و خراپەخوازی، ئاستەنگێکی گەورەن لە ڕێی نزادا!

- مرۆڤ، کەشفی کردووە کە چێژ بە ئازار کۆتایی دێت، وریابە! چونکە چێژەکانی ئێستا، خەمەکانی داهاتوو لە خۆدەگرن!

- ئەگەر خوازیاری خۆشی، بەختەوەری و کامڕەواییت، خۆت بەدور بگرە، لە هەرشتێك کە شادی لەناودەبات، یەکێك لەو شتانە ڕقە!

- ئەگەر دەتەوێت بە بەختەوەری راستەقینە بگەیت، یەکتریتان خۆش بوێت، بەخۆشەویستی و لێبوردن روبەڕوی ڕق و کینە ببنەوە!

- لە یادت بێت: تاکە ئاستەنگی گەیشتن بە بەختەوەری(کینە) یە!

- لە یادت بێت: ترس ڕۆڵەی بێباوەڕیە!

- لە بیرت بێت: داوەری هیچ کەسێك مەکە، بەڵکو بۆ هەموو ئەو کەسانەی بە خراپە باسی تۆ دەکەن، نزا بکە!

- لە یادت بێت: هەر ژانێك لە خزمەتی کامڵبووندایە!

- هەردەمەو ئێوارەیەك بڵێ: خودایا، بێ بەهانامەوە، چارەم بکە، برینەکانم ساڕێژبکە، کۆمەکیم بکە، تەنها یارمەتیدەری ڕاستەقینە تۆیت!

- دەزانیت، دواین وتەی مەسیح بەسەر خاچەوە چی بوو؟ نزای خێری بۆ دوژمنەکانی کرد، خودایا! لەوان خۆشبە، چونکە نازانن چیدەکەن!

- هەموو بەیانییەك دوبارەی بکەرەوە: خودی بانترم خۆش دەوێت و هەمیشە لەبەردەستی مندایە!

- لە بیرت نەچێت: ژیان بە ئامێزی والآوە، باشترین شێوەی ژیانە!

- قبوڵکردنی کێشەکان، یەکەمین هەنگاوی چارەسەرکردنیانە!

- لە یادت بێت: ئەوەی دەیشاریتەوە دەگۆڕدرێت بۆ ئێش و ژان!

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر هیچ کاتێك تامی خۆشی و شادی نەچەژیت، هەرگیز ناتوانیت ئۆقرە بگریت!

- لەبەرخۆتەوە بیلێرەوە: خۆم خۆش دەوێت، لەوەی لە ناخمدا شاراوەیە باکم نییە!

- گرفتێك کە ئامادەنیت ڕوبەڕوی ببیتەوە، ناتوانیت چارەسەری بکەیت!

- هەرگیز ناتوانیت ژیانت کۆنترۆڵ بکەیت، هەر چرکەساتێك تەنها دەتوانیت، کارێك کەراستە ئەنجامی بدەیت، مامەڵەکردنی تۆ لەگەڵ چرکەساتەکاندا ژیانی تۆ ڕەنگرێژ دەکات!

- دەستت شل بکە، مشتت بکەرەوە، واز لە هەمووان بێنە، داخوازیەکانت رابگەیەنە، مەترسی شکست و دورخستنەوە لە ئامێزبگرە!

- کەسێك کە خۆی خۆش دەوێت، هیچ کاتێك تەنها نییە!

- هەموو بەیانییەك بڵێ: رێگە بە ئەوانیتر دەدەم ئەوەی کە هەن، بن، من تەنها دەتوانم خۆم بم!

- دڵنیابە! ئەگەر مردنت قبوڵ نەکەیت، ژیانت هیچ مانایەکی نابێت!

- لە یادت بێت: مەرگ هەڵبژاردن نییە، بەسەرماندا دەسەپێنرێت. رێك: هەروەك ژیان!

- لە بیری نەکەیت: ئەوەی نەبیتە خاوەنی، دەبێتە خاوەنت!

- لە یادت بێت: باشترین دۆزینەوە بۆ مردن، دۆزینەوەی خودە!

- ئاگاداری، ئاگاداری، نزای هەر دەمەوبەیانێکی تۆ، خودایا! ئارامیەکم پێببەخشە تا ئەوەی کە ناتوانم بیگۆڕم، قبوڵی بکەم، ئازایەتیەکم پێببەخشە، تا ئەوەی کە لە توانامدایە، بیگۆڕم، بەرچاوڕونییەکم پێ کەرەمکە تا جیاوازی نێوان ئەم دوانە لێك جیابکەمەوە!

- لە یادت بێت: ئێمە لە دنیادا تەنها نین، بەڵکو جیهان لە دەرونی ئێمەدایە!

- لەهەر چرکەساتێکدا، ئەوەی کە هەیت، بیکە بە قوربانی ئەوەی کە دەتوانیت ببیت، ئەنجام بدە!

- لە بیری نەکەیت: لە بەرامبەر هەرشتێکدا بەرهەڵستی بکەیت، درێژە دەکێشێت!

- لە یادت بێت: ئەوەی لەوانیتردا دەیبینیت، لە خۆشتا هەیە!

- ئەگەر لەگەڵ خۆتدا بە ئاشتی بگەیت، لەگەڵ جیهانیشدا بە ئاشتی دەگەیت!

- لە بیرت نەچێت: هەر شتێك بتوانیت بەرجەستەی بکەیت و باوەڕی پێبکەیت، بەدڵنیایی یەوە پێی دەگەیت!

- ئێمە لە ڕوداوەکانی ژیانی خۆماندا رۆڵێکمان نییە، بەڵام لەوەی بەچ شێوەیەك گوزارشتیان لێبکەین، کاریگەریمان هەیە!

- لە یادت بێت: جیهان بۆ دانا، وەك مامۆستا وایە و بۆ نەزان، وەك دوژمن وایە!

- یادداشتی بکە: هیچ ڕوداوێك لە خودی خۆی دا بەسوێ نییە، خاڵی گرنگ چۆنییەتی ڕوانینە بۆ ئەو!

- هەموو شتێ لە جیهاندا لە هەر چرکەساتێکدا، بەهەمان شێوە کە پێویستە، ڕودەدات، هیچ هەڵەو رێکەوتێك لە ئارادانییە!

- له یادت بێت: مەحاڵە ژیانمان لە ڕێڕەوێکی نوێ دا بۆ پێشەوە ببەین، مەگەر ئەودەمەی لەگەڵ ڕابردووی خۆماندا ئاشتیمان بەرقەرار کردبێت!

- لە بیرت نەچێت: ئەم بیرکردنەوەیەی کە بە بچوك کردنەوەی خۆت هەستی ئارامی و ئۆقرەیی بە ئەوانیتر دەبەخشیت بە هیچ شێوەیەك ژیرانە نییە!

لەبەرخۆتەوە بڵێ: من بونەوەرێکی مەعنەوی و شایستەی ڕاستی و ئەوین و نورم!

- لەبەرخۆتەوە بە ئەسپایی بڵێ: بونەوەر، هاوڕێ و ئازیزی منە و هەمیشە داخوازیەکانم دەستەبەر دەکات!

- هەموو سپێدەیەك بڵێ: بۆ هەر جێیەك بڕوانم، جوانی، هەقیقەت و توانا دەبینم!

- هەموو بەیانییەك لەبەرخۆتەوە بڵێ: من تەواو داناو ژیرم و دەهێڵم بوون، ئاواتەکانی من دەستەبەر بکات!

- هەر دەمەو ئێوارەیەك بڵێ: هیچ ئارەزویەکی ڕەسەن بوونی نییە کە نەتوانم بیخەمەڕوو!

- لە بیرت نەچێت: لە هەموان گەیشتن، لە هەموان خۆش بوونە!

- لە یادت بێت: کورت ترین مەودا بۆ وتنی خۆشم دەوێیت، تەنها یەك زەردەخەنەیە!

- لە بیرت نەچێت: ئەوەی دەگری، یەك دەردی هەیەو ئەوەی پێدەکەنێت، هەزارو یەك دەردی هەیە!

- گرنگ نییە لەدەمی گەیشتنی مەرگدا لە کوێی ڕێگادا بیت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە لە سەر ڕێی ڕاست بیت، سەفەرێکی دروستت گرتبێتە بەرو بەرەو شوێنی مەبەستێك کە خۆت دیاریت کردووە، بۆ پێشەوە بڕۆیت!

- لە بیرت نەچێت: هەر شتێك لە بوون دا لەگەڵ دژەکەی خۆیدا گەشە دەکات!

- لە بیری نەکەیت: هەندێ کات دەتوانیت چەندین فەرسەنگ دوری بە چڵێك گوڵ نەهێڵیت!

- لە بیرت نەچێت: جەستە بەزمان دەدوێت و ڕۆح بە هەست!

- لە بیری نەکەیت: باڵاترین حەقیقەتی وجودی تۆ لە قوڵترین هەستەکانی تۆدا شاراوەیە!

- باڵاترین ئایدیاکان، ئەو بیرو ئایدیایانەن کە لێوڕێژبن لە چوست و چالاکی و شادی!

- خوداوەند هەمیشە سێ پەیامی بۆ تۆ هەیە: شادمانی، حەقیقەت و عەشق کە هەمیشە هەریەکەیان بە ئەویتر کۆتایی دێت، تەرتیبەکەی گرنگ نییە!

- لە بیرت نەچێت: نزای ڕاستەقینە، نزای داواکاری نییە، بەڵکو نزای سوپاس گوزاریە!

- لە بیری نەکەیت: هیچ دیاردەیەك بەبێ بوونی دژەکەی هەبوونی مەحاڵە!

- له بیرت نەچێت: ئێوە بونەوەرێکی مرۆیی نین بە تاقیکردنەوەیێکی مەعنەویەوە، بەڵکو، بونەوەرێکی مەعنەوین بە تاقیکردنەوەیێکی مرۆییەوە!

- ئێوە دڵێکن ترپەی دێت، ترپەی دڵێك لە جەستەیەکدا کە بە ئینسانییەت ناوزەد دەکرێت!

- لە بیری نەکەیت: خوداوەند بەدوای هاوەڵدا دەگەڕێت و ئەوین دەخوازێت، شەیتان کۆیلە دەخوازێت و ملکەچی دەوێت!

- شەماڵ بەگوێی نیلوفەڕدا دەچپێنێت، ڕازی تۆ چییە؟ نیلوفەڕ دەڵێت: خۆم هەم ئەوە هەڵبگرە و برۆ!

- لە یادت بێت: دڵی تۆ ئەمشەو بە ئەسرینەکانی دوێنێ شەوی خۆی پێدەکەنێت، وەك: درەختێکی تەڕ کە دوای تێپەڕبوونی باران دەدرەوشێتەوە!

- گوڵەکەم! لە گوڵەیەخەی گەوجێکدا بە دوای بەهەشتی خۆتدا مەگەڕێ!

- لە یادت بێت: باری گرانی نەفس سوك دەبێت، کاتێك بەخۆت پێدەکەنیت!

- لە بیرت نەچێت: لاوازەکان ترسناکن! چونکە شێتانە هەوڵدەدەن خۆیان بەهێز پیشان بدەن!

- باوەڕێك کە لە دڵی تۆوێکدا چاوەڕوانی دەکات، بەڵێنی پەڕجوی ژیان دەدات بەڵام ناتوانێت خێرا بیسەلمێنێت!

- لە یادت بێت: کرمی گوڵە ئەستێرە، لەکاتی سەردەرهێنانی لە ژێر خاکدا نازانێت کە لە ئاسماندا ئەستێریەك هەیە!

- باش بیربکەرەوە! گوڵە ئەستێرە هەمیشە بواری هەیە بۆ ئەوەی نیلوفەری خۆش بوێت نەك هەنگ کە مژوڵی کۆکردنەوەی هەنگوینە!

- لە بیری نەکەیت: دانایان دەزانن، بەچ شێوەیەك فێربکەن و گەوجەکانیش دەزانن، چۆن چۆنی لیخنی بکەن!

- هەڵەکان هەمیشە لە جیرانێتی حەقیقەتەکاندا دەژین و هەرلەبەر ئەمەش فریومان دەدەن!

- لە بیری نەکەیت: هەندێ جار(سسترین) ڕێ دەبێتە(خێراترین)ڕێ!

- هۆکاری هەندێك لە هەڵەکان ئەمەیە کە سەرەتا کارێك ئەنجام دەدەین،پاشان بیری لێدەکەینەوە!

- لە یادت بێت: ئەگەر لە ساتی توڕەبوندا، خۆڕاگر بیت، لە سەدان ڕۆژی خەم و پەژارە پارێزراو دەبیت!

- شتێك كە گرفتێكی بچوك دەگۆڕێت بۆ كارەساتێكی گەورە ئەمەیە كە چاوەكان بنوقێنین و ئاوات بخوازین خۆبەخۆ نەمێنێت، ئەمە كارێكی بێئاكامە هەركاتێك گرنگی بە گرفتە بچوكەكان نەدەین، ئەوان دەرفەت دەقۆزنەوە و بەچەند قات زۆردەبن!

- لە یادت بێت: میوە بەر لە پێگەیشتن لێنەكەیتەوە، لە ژیاندا هەندێك لە شتەكان ناتوانرێت بە پەلە بەدەست بهێنرێن!

- هەمیشە ئاگاداری ئەو شتانەبە كە بە ئاسانی بەدەستیان دێنیت!

- دەبێت وەك ئامرازێك سوود لە كات وەربگرین، نەك وەك قەنەفەیەك!

- وەك: نیلوفەر وابە كە لە ئاودا گەشە دەكات بەڵام یەك تۆسقاڵ تەڕ نابێت، ئێوەش لە دنیای مادیدا بژین، بەڵام مەهێڵن مادیات دزەبكاتە ناو دەرونتانەوە!

- لە بیرت نەچێت:جەستەی تۆ شوێنگەی خوداوەندە، خۆراكێك كە دەیخۆیت پێشكەشە بە خواوەندی دەروون، زەویەك كە هەنگاوی لەسەر هەڵدەگریت قەڵەمڕەوی خواوەندە و پەژارەیەك كە بەرگەی دەگریت، وانەیەكە لەلایەن خواوەندەوە!

- لە بیری نەكەیت: ئەو دەستانەنەی خزمەت دەكەن، پیرۆزترن لەو لێوانەی نزا دەكەن!

- لە دەمی ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵ كێشەكاندا، پەرێشان و دڵشكاو مەبە، خوداوەند هیچ كاتێك زیاتر لە توانای خۆت تۆ ناخاتە ناڕەحەتی و دژواریەوە!

- ڕۆحانی بوون لە ناخی هەریەكێك لە ئێوەدایە، پێویست ناكات بۆ بەدەستهێنانی سەفەر بۆ هیچ شوێنێك بكەیت!

- خوداوەند هەرگیز لە تۆ ناپرسێت كە چ كاتێك و لە كوێ(خزمەت)ت كردووە، ئەو دەپرسێت ئەنگێزە و ئامانجی ڕاستەقینەی تۆ لە(خزمەت) چی بووە؟

- نامەیەك زۆر بەجوانی دەنوسیت دەیخەیتە زەرفێكەوە و ناونیشانێك بە خەتێكی زۆر خۆش دەنوسیت بەڵام تا پولێك بە زەرفەكەوە نەلكێنیت ئەو نامەیە ناگاتە ئادرەسی ناوبراو، هەموومان بەوجۆرەین چەندە كردەوەكانی ئێمە باشبێت تاوەكو پولی عەشقی لێنەدەین ڕێ بە بارەگای خودا نابەین!

- لە بیری نەكەیت: بڕیارەكانی خوداوەند نهێنی ئامێزە، بەڵام هەمیشە بە قازانجی ئێمەیە!

- هەندێ جار لەترسی بچوك بوونەوە، ناتوانین گەشە بكەین و لە ترسی گریان ناتوانین پێبكەنین!

- له بیری نەکەیت: خوداوەند له شەوانی کەم خەویدا لەگەڵ تۆدا دەبێت و بەئەوینی خۆی ئەسرینەکانی تۆ دەسڕێت، خودا یاری ئازاکانه!

- هەندێ جار کە ئاوڕ له پشت سەری خۆت دەدەیتەوە و گوناهەکانی خۆت نابینیت، ئەوددمه له بارەی ئەوانیترەوە داوەری دەکەیت!

- مەعریفەت ئەوەیه کە تۆسقاڵێك ناکۆکی لەخۆت دا نەبینیت!

- له یادت بێت: خواناسی ڕاستەقینه، وتەی کەم و حیرەتی هەمیشەییه!

- له بیرت نەچێت: دوو خەسڵەت دڵی تۆ پیس دەکات، زۆرخەوی و فرەخۆری!

- له بیرت نەچێت: ساغڵەمی جەسته له کەمخۆری و ساغڵەمی ڕۆحیش له کەم گوناهی دایه!

- **له بیری نەکەیت: عەوام له گوناه تۆبه دەکات و خەواس له غەفڵەت!**

- له بیرت نەچێت: سواری (دڵ)ی خۆت به و له(جەسته)ی خۆت دابەزە!

- لەیادت بێت: چڵێك گوڵی سور کە له دەمی ژیاندا به کەسێکی دەدەیت، بەچەند قات باشتره له چەپکە گوڵێك کە لەسەر مەزارەکەی دایدەنێیت!

- بەکورتی!! ئەوە تۆیت کە ڕزگارکەری خۆتیت!

١٠ فەرمانی حەزرەتی موسا: ١- منم یەهوە خودای تۆ ٢- بتپەرستی مەکە ٣- بەناهەق ناوی من مەبە ٤- ڕێز لەباوك و دایکی خۆت بگره ٥- شەممە دەست لەکار هەڵبگره ٦- کەس مەکوژە ٧- شایەتی درۆ مەدە ٨ – داوێن پیسی مەکە ٩- دزی مەکە ١٠- ئیرەیی بەماڵی ئەوانیتر مەبه!

- له بیرت بێت: خوداوەند نزای دڵی بێئاگا گیرا ناکات، کەواته هەرجارێك نزا دەکەیت، بڕوات به وەڵامدانەوە هەبێت!

- له بیرت نەچێت: هەوڵ نەدەیت ماسیەك له کەسێك وەربگریت، بەڵکو هەوڵبدە ڕاوەماسی فێربیت!

- له یادت بێت: ئەگەر هێنده خەریکی موی سەرت دەبیت، بایەخ به مێشکت بدەیت، هەزاران جار باشتر دەبێت!

- له بیرت نەچێت: خوداوەند خالیقی مرۆڤه و شەیتان خولقێنەری ئینسان!

- له بیری نەکەیت: بەفرمێسکەکانت تینوێتیەکانت بشکێنه و شکستەکانیشت بکەره پلیکانەی سەرکەوتن!

- **مرۆڤه گەورەکان دوو دڵیان هەیه:**

١- دڵێك كە ئازار دەچێژێت و شاراوەیە!

٢- دڵێك كە پێدەكەنێت و ئاشكرایە!

- بەو ڕێگایانەدا مەڕۆ كە ڕێبوارەكانی زۆرن!

بەوڕێیانەدا برۆ كە ڕێبوارەكانی كەمن!

- ناكامیەكانت لەگەڵ شیرینی سەبردا ئاوێتە بكەو هەر چركەساتێك ڕق و كینەت بەزەردەخەنە بشۆرەوە!

- ناسازگاریەكانت بۆ خۆت هەڵبگرە، ئەوین ببەخشەوە!

- لە بیرت نەچێت: ئەگەر دەتەوێت شاخەكان بگوێزیتەوە، سەرەتا دەبێت فێری گواستنەوەی كەرسەكەكان بیت!

- لە بیرت نەچێت: هەرگیز نائومێد مەبە! زۆربەی جار لە نێوان دەستە كلیلێكدا، ئەوە دواین كلیلە كە قفڵەكە دەكاتەوە!

- تەنانەت لەگەڵ بەربونەوەی خۆتدا دروست مامەڵە بكە، لە بری ئەوەی ڕقت لە شوێنی بەربونەوەكەت بێت، سەرەتا هەوڵبدە تێبگەیت چ شتێك بۆتە مایەی بەربونەوەكەت!

- خودا لەو شوێنە دەبینیت كە خۆت نابینیت!

- دەستەواژی جەخت كردن بە یەكێك لە ناسكتریت پەیڤەكان — لەزاری پاكی د. علی شەریعەتی- كە دەتوانێت یەكجار كاریگەریش بێت، كۆتایی پێدێنین:

ئەگەر تەنهاترینی تەنهاكان بم

هەمدیس خودا هەیە،

ئەو جێنشینی گشت نەبوونییەكانە

نەفرین و ئافەرینەكان بێ كەڵكن

ئەگەر گشت مرۆڤەكان ببنە گورگی هار

لە ئاسمانەوە ترس و قین بەسەرما بێتەخوار

تۆ میهرەبانی زیان لێنەكەوتووی منی

ئەی پەناگای ئەزەلی،

تۆ دەتوانیت جێگرەوەی هەموو بێ پەناكان بیت!

دەخوازین هەمیشە لە پەنای ئەودابن

ئامین

پاری سێیەم

پرسیارە بێ وەڵامەکان!

((وتەیەك دەربارەی پرسیارە بێ وەڵامەکان!))

ئازیزەکەم!

ئەو پرسیارانەی لەم بەشەدا دەخرێنە ڕوو، لەژێر چاودێری کۆمەڵێك لە شارەزایانی دەرونزانی و بەگەڕان لە زۆربەی ئەو کتێبانە کە هەڵبژێردراوە لەبواری ئەم زانستەدا بەمەبەستی ناسین و لێکدانەوەی دەروون و کردنەوەی گرێ کوێرەکانی ڕۆح و ڕەوان و هەزار توێی بیر و تایبەتمەندیەکانی تۆ دیاری کراوە!

پێشنیار دەکەین:

- سەرەتا هەوڵبدە لە خەڵوەتی خۆتدا و بە دەنگێك کە خۆت بیبیستیت، پرسیارەکان بخوێنیتەوە و هەر بەهەمان ئاواز وەڵام بدەیتەوە، دڵنیابە ئەگەر بتەوێت بە ڕاستگۆیانە پرسیارەکان وەڵام بدەیتەوە، هەرگیز ناتوانی تەنانەت یەك لاپەڕەش تەواو بکەیت!

بەڵام بۆ ئەوەی بتوانیت پەی ببەیت بە جەوهەری ناڕەحەت و ڕواڵەتی ئاسانی پرسیارەکان، سەرەتا چەند پرسیارێك دەست نیشان بکە، (بۆ نمونە: تائێستا چ کارێکت ئەنجام داوە گەربێت و لەناو خەڵکدا باس بکرێت هەست بە شەرمەزاری دەکەیت؟) پاشان لەنێو دۆست و هاورێ کانتا بیخەرە بەرباس و لێکۆڵینەوە ولە یەك بەیەکیان داوابکە زۆر بە خێرایی وەڵامت بدەنەوە.

- سەرسام دەبیت کە ڕوبەڕوی شێوازی جۆرا وجۆری وەك: توڕەیی، سەرسوڕمان، بێدەنگی، پێکەنین، شەرم وهەندێ جار گریانی خۆشەویستانت دەبیتەوە.

تاقی بکەرەوە!

((ئەگەر دەتوانیت وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە!))

- ئەگەر وێنەی ژیانی تۆیان بگرتایە و فیلمەکەیان بۆ هەموان نمایش بکردایە، ئایا لە بینینی هەندێك دیمەن شەرمەزار دەبوویت؟ بۆچی؟

- ئەگەر کاتی مەرگت هاتبێتە پێشەوە، وماوەی یەك تەلەفۆنت هەبێت، تەلەفۆن بۆ چ کەسێك دەکەیت!چی پێدەڵێیت؟

- تائێستا چەندجار بە نەفسی خۆتت گوتووە، نەخێر!

- تائێستا چەند کەس لەوانەی کە خراپەیان لەگەڵ کردوی، بەخشیوە؟
- تائێستا چەندجار لە بەڕێکردنی تەرمی خۆتدا بەشداریت کردوە؟
- شیرین ترین ڕوداوی ژیانت چی بووە؟ بۆچی؟
- دواین کارێك کە تەنها لەبەرخاتری خوای گەورە کردوتە کەی بوو؟ بۆچی؟
- بەیادی کەسە خۆشەویستەکانت بۆ یەك سات چاوەکانت لێك بنێ. یەکەمین ڕوخسارێك دێتە بەرچاوت چ کەسێکە؟ بۆچی؟
- ئەمێستا حەزدەکەی بۆ حاڵی چ کەسێك بگریت؟ بۆچی؟
- ئەمێستا، حەزدەکەیت بە چ کەسێك بڵێیت خۆشم دەوێیت؟ بۆچی؟
- تائێستا چەندجار گوناهت کردووە؟ بۆچی؟ ئایا پەشیمانیت؟
- بۆچی نیگەرانی سبەینێیت؟ ئەو کەسەی کە هەموو تەمەنت ئاگای لێت بووە، ئایا سبەی دەستبەردارت دەبێت؟
- چەندە خۆتت خۆش دەوێت؟ بۆچی؟
- ئایا خۆت بە کەسێکی شاد دەزانیت؟ بۆچی؟
- تائێستا چەندجار بە چاوی سوك تەماشای کەسانی دەوروبەرت کردووە؟ بۆچی؟
- **ئەگەر هەر ئێستا بگەیتە خزمەتی خوای گەورە و لە بەرهەمی ژیانت پرسیارت لێبکات، وەڵامت چی دەبێت؟ خۆش حاڵی یا غەمگین؟**
- ئایا تائێستا بەخۆت پێکەنیویت؟ بۆچی؟
- ئایا لە ژیاندا خۆت بە کەسێکی گوناهکار دەزانیت؟ بۆچی؟
- ئایا خۆت بە کەسێکی سادە بیر دەزانیت؟ بۆچی؟
- ئایا پێت وایە کە خوای گەورە ڕەگەزی هەبێت؟ بۆچی؟
- پێت وایە چ بابەتێك دەبێتە پاڵنەر بۆ دژایەتی خوای گەورە؟ بۆچی؟
- پێت وایە چ ڕوداوگەلێك لە دەرەوەی ویستی خوای گەورەوەیە؟ بۆچی؟
- دواجار کە بە هاوڕێیەکت وت :خۆشم دەوێیت کەی بوو؟ بۆچی؟
- پێت وایە خوای گەورە چەندە پێویستی بە پەرستش و نزای ئێمە هەیە؟
- بە بۆچوونی تۆ گوناه واتای چییە؟
- پێت وایە بیروباوەڕەکانی تۆ لە کوێوە سەرچاوەیان گرتوە؟
- ئایا پێت وایە خۆشحاڵی خوداوەند لە بەدیهێنانی ویستەکانی ئەودایە؟

- دواین کار کە لەبەرخاتری خەڵك کردت کەی بوو؟ بۆچی؟
- ئایا پێت وایە بەهەشت و دۆزەخ بەو شێوەیەی کە لە ئایینەکاندا هاتووە بوونی هەیە؟ بۆچی؟
- ئایا پێت وایە خوای گەورە لە دوورترین خاڵ لە زەویەوە دانیشتوە و چاوەڕێیە کە ڕۆژێك تۆڵەمان لێبکاتەوە؟ بۆچی؟
- ئایا پێت وایە خوای گەورە زۆرترین کات لە سەر زەویە یاخود لە ئاسمان؟ بۆچی؟
- **ئایا خۆت بە کەسێکی گوناهکار دەزانیت؟ بۆچی؟**
- کام کردەوەی سەرەکیە کە ڕێگرە لەجوڵەی ئێمە بەرەو لای خودا؟
- پێت وایە بۆچی هەوڵ و کۆششی بەردەوامی مرۆڤ بۆ ناسینی خۆی و پەی بردن بەڕاز و نهێنییەکانی ژیان شکست دێنێت؟
- بۆچی مەحکوم کردنی ڕووداو یا کارێك کە بەدڵی ئێمە نییە نەشیاوە؟
- بۆچی ئێمە زۆرتر ڕوداوگەلێك دروست دەکەین کە حەزمان لێیان نییە؟
- دواجار بەبێ هۆ لەناو کۆمەڵێکدا مەحکوم کرای کەی بوو؟ بۆچی؟
- دواجار هاورێیەکت خەڵەتاندیتی کەی بوو؟بۆچی؟
- دواجار لەگەڵ دایك وباوکت دا باسێکی دوور و درێژتان کرد کەی بوو؟ بۆچی؟
- دواجار کە بەشێوەیەکی کوتوپڕ پەیوەندیت لەگەڵ هاورێیەکدا بچڕاند کەی بوو؟ بۆچی؟
- باشترین شێواز بۆ دورکەوتنەوە لە دروست کردنی ئەوەی پێمان خۆش نییە چییە؟
- پێت وایە بەهەشت لە کوێیە وچۆن دەتوانیت پێی بگەیت؟
- بۆچی بەهەشت هەرلێرە و هەر لەم ساتەدا ناکرێت تاقیبکرێتەوە؟
- پێت وایە گەورەترین مەسەلەیەك کە دەبێتە هۆی ناشادی مرۆڤ چییە؟
- بۆچی لە بەرامبەر شەیتان یاهەندێك شت کە لە ژیاندا حەزمان لێیان نییە نابێت بەرهەڵستی بکەین؟
- پێت وایە لە سەدا چەندی نەخۆشیەکانی جەستەت بەهۆی خۆتەوە سەریان هەڵداوە؟
- چ جۆرە چالاکیەکی زەینی دەبێتە هۆی زۆربەی نەخۆشیەکانی ئێمە؟
- پێت وایە چ جۆرە تێڕوانین یا ئایدیایەك کاریگەری لە سەر شیفای لاشەی ئێمە هەیە؟
- تاکە ئاستەنگ و سنورداریێتی کە ڕێگە لە گەشەو پێگەیشتنی تەواوی ئێمە دەگرێت چییە؟
- بە بۆچوونی تۆ گرنگترین پەیامی خوای گەورە بۆ تۆ چی بووە؟
- ئایا پێت وایە بە کۆتایی هاتنی تەمەنی تۆ ژیانت تەواو دەبێت؟ بۆچی؟

- **دواجار كە بێزاری خۆت لە كەسێك دەربڕی كەی بوو؟ بۆچی؟**
- ئایا دەتوانیت بە دێڕێك پێناسەی خودا بكەیت؟
- ئایا دەتوانیت بە دێڕێك پێناسەی شەیتان بكەیت؟
- دواجار كە حزوری خوات لەپاڵ خۆتدا هەست پێكرد كەی بوو؟ بۆچی؟
- ئایا هەبوونی ئاین بە كارێكی پێویست دەزانیت؟ بۆچی؟
- پێت وایە تۆ دەتوانیت وەك: مەسیح یاخود حەزرەتی علی بیت؟ بۆچی؟
- كاتێك ئێمە شتێك لە خوا دەخوزاین بۆ نمونە: گرفتێك چارەسەر بكات و ئەو گرفتە چارەسەرنابێت. پێت وایە هۆكەی چییە؟
- باشترین شێواز بۆ لە بیركردنی ئەو خووە نادروستانەی كە ئێمەیان كردۆتە دیلی گوناه وسەركۆنەكردنی خۆمان چییە؟
- ئەم دەستەواژەیە كە (تۆ نابێت هیچ كارێك بكەیت) ڕاستە یا هەڵە؟ بۆچی؟
- **چ جۆرە وێنەیەكت لەمەڕ خۆت هەیە؟ مرۆڤێكی سەركەوتوو، مرۆڤێكی داڕووخاو، مرۆڤێكی شاد، مرۆڤێكی غەمبار و پەرێشان؟**
- پێناسەی تۆ بۆ ژیان چییە؟
- پێت وایە مەبەست لە ژیان چییە؟
- تۆ خۆشەویستی خۆت بۆ كەسانیتر چۆن دەردەبڕیت؟ بۆچی؟
- پێت وایە چ هۆیەك لە ڕابردودا بۆتە هۆی ئەوەی كە تۆ حەز و خۆشەویستی خۆت بۆ كەسانیتر دەربڕیت؟
- ئایا پێت وایە پارەوپول پیس و شەیتانییە؟ بۆچی؟
- ئایا كەسانی پارەدار بە كەسانی خراپ دەزانیت؟ بۆچی؟
- پێت وایە باشترین ڕێگا بۆ گۆڕین و وەرچەرخان لە بیری تۆدا چییە؟
- ئایا تا ئێستا خۆت لەسەر بیركردنەوەی ئەرێنی لە ژیاندا ڕاهێناوە؟
- ئایا پێت وایە هەندێك جار ڕوداوگەلێكت بۆ دێتە پێش كە بە قازانجی تۆنییە؟
- ئایا پێت وایە گوێڕایەڵیكردنی پەروەردگار مایەی سەرفەرازیە؟
- ئایا پێت وایە داوەری خوای گەورە سەبارەت بە ئێمە لە پاش مەرگدایە؟ بۆچی؟
- ئایا جگەرە دەكێشیت؟ بۆچی؟
- ئایا مەشروب دەخۆیت؟ بۆچی؟

- بۆچی جگەرە ناکێشیت یا مەشروب ناخۆیت؟
- ئەگەر دەستەلاتێکی ڕەهات هەبوایە، دەسبەجێ چەند کەست لەناودەبرد؟ بۆچی؟
- دواجار کە بەسەر کەسێکدا هاوارت کرد کەی بوو؟ بۆچی؟
- ئایا تۆ پارە بەشتێکی پیس دەزانیت؟ بۆچی؟
- ئایا ڕێژەی داهاتی ئێستات بەشت دەکات؟ بۆچی؟
- ئایا شیاوی ئەوەیت کە دوو هێندەی داهاتی ئێستای خۆت بەدەست بهێنیت؟
- **ئەگەر بڕیاربێت یەك کاتژمێری تر بمریت، یەکەمین کار کە دەیکەیت، چییە؟ بۆچی؟**
- لە ئێستادا چ شتێك زیاتر لە هەموو شتێك خۆشی و شادیت پێدەبەخشێت؟
- سەبارەت بە خۆت چۆن بیردەکەیتەوە کە دەبێتە هۆی بەهێزبونی ورە و متمانەت؟
- لە ژیانتا زیاتر لە هەر شتێك شانازی بە چییەوە دەکەیت؟
- گەورەترین جیاوازی کە لە ژیانی خۆتدا هەتە چییە؟
- بە هۆی ئەو بەخششانەی کە پێتدراوە چۆن دەتوانیت زیاتر لە جاران سوپاس گوزاربیت؟
- لە ژیانی خۆتدا بەسەر چ بەربەستێکدا زاڵ بوویت کە مایەی شانازی تۆیە؟
- چۆن دەتوانیت لە پێش چاوی کەسانیتر نمونەیەکی باش بیت ونیشانی بدەیت کە دەتوانیت چ کارێك بکەیت؟
- چ تایبەتمەندیەکی جوان وشیاوت هەیە کە بایەخ پێدانیان دەبێتە مایەی متمانە بە خۆبوون؟
- لە چ بابەتێکدا زیاتر متمانەت بە خۆت هەیە؟ وچۆن ئەم متمانەیە نیشان دەدەیت؟
- تۆ زیاتر خۆت بە مرۆڤێکی ڕۆحی دەزانیت یا جەستەیی؟ بۆچی؟
- ئایا تا ئێستا کەسێك بە تۆی نەوتووە کە باشتر وایە ئەوەندە خۆت بە باش نەزانیت؟ ئەو کەسە کێ بوو؟ بەڵگەی چی بوو؟
- تۆ بە کام لە بەشەکانی لاشەت هەست بە لە خۆبایی بوون دەکەیت؟ بۆچی؟
- تۆ لە کام بەشی لاشەت شەرم دەکەیت؟ بۆچی؟
- چۆن دەتوانیت گەورەیی خۆت بەدەست بێنیت؟
- بەم دواییە چ کارێکت ئەنجام داوە کە نیشاندەری زۆر پەرۆشی تۆ بێت بۆ گەشەکردن وفێربوون و کوالیتی باشتری ژیان بێت؟
- دەتوانیت پرسیارە بێ وەڵامەکانت لای کێ باس بکەیت؟

- بۆ بەدیهێنانی توانستە ئەرێنییەکان لە ژیاندا چ ڕێگایەکی شادو ووروژێنەر هەیە؟
- ئایا لە ڕابردوودا گرێیەك کەوتۆتە کارەکانتەوە کە لە ئاکامی هەوڵداندا توانیبێتت بیکەیتەوە؟
- بە بۆچوونی تۆ سەرکەوتن چ واتایەکی هەیە؟
- چۆن دەتوانی سەرباری گوشارەکان، بە جێگیری و پشوو درێژی بمێنیتەوە؟
- لە چ بوارێکدا، تۆش پاڵەوانیت؟
- زۆرتر بە چ شتێکەوە شانازی دەکەیت؟
- ئەمڕۆ چۆن دەتوانیت بەڕووخۆشی خۆت وەك منداڵان بکەویتە بەرچاو؟
- دواجار، چ کاتێك سوپاسی ئەوکەسانەت کردووە کە چاکەیان لەگەڵ کردویت؟
- لە داهاتوودا دەتەوێت چ کارێکی گرنگ ئەنجام بدەیت؟
- گەورەترین بەخششی ژیانی تۆ کامەیە؟
- چۆن دەتوانیت لە ژیاندا شتانی سەیر بەدیبێنیت؟
- گرنگترین پەندێك کە لە ژیانی خۆت فێربوویت، چییە؟
- چۆن دەتوانیت لە هەوڵ و ماندوبونی پێشینانی خۆمان سوپاس بکەین؟
- لە ئێستادا چ فاکتەرێك زیاتر لە هەموان، مایەی شادمانی تۆیە؟
- ئایا شتێکی باشت هەیە تا پێشکەشی کەسانیتری بکەیت؟
- چۆن دەتوانیت لە ژیانی خۆتدا بەرپرسیارێتی زیاتر لە ئەستۆ بگریت؟
- چۆن دەتوانیت کەسانیتر لە چالاکیەکانتدا بەشداری پێ بکەیت؟
- چۆن دەتوانیت لە دژواریەکاندا ئازایەتی خۆت نیشان بدەیت؟
- چ کارێك باشتر ئەنجام دەدەیت؟
- چۆن دەتوانیت یارمەتی کەسانیتر بدەیت تا چاکترین کارێك کە لە توانیاندایە ئەنجامی بدەن؟
- گرنگترین بڕیارێك کە تا ئێستا داوتە کامەیە؟
- لە چ ڕێگایەکەوە بەدوای گەورەیی دا دەگەڕێیت؟
- لە ژیانی ڕابردوی تۆدا چ خاڵ گەلێکی بەنرخ بوونی هەبووە و وچۆن ئەوانە بەباشترین شێوە مانا دەکەیت؟
- دەتوانیت چ گەورەییەك بە کەسانیتر ببەخشی؟
- بە بڕوای تۆ باشترین ڕێگای سەرکەوتن چییە؟

- له ئێستادا چ هۆكارێك زیاتر له هه‌موان ده‌بێته مایه‌ی شادی و وروژانی تۆ؟
- چۆن ده‌توانی به ژیانی نیشان بده‌یت به ڕاستی چیت ده‌وێت؟
- له ئێستادا چ شتێك له ژیانی تۆدا زیاتر له‌هه‌ر شتێك به‌نرختره؟
- به نرخترین هه‌ستێك كه ئێستا هه‌ته، چییه؟
- چۆن ده‌توانیت هیوا، داهێنانكاری وخه‌یاڵی زیاتر له ده‌رونی خۆتدا گه‌شه پێبده‌یت؟
- له ژیانی ڕۆژانه‌تدا چۆن خاكیبوونی خۆت نیشان ده‌ده‌یت؟
- چی ده‌كه‌یت بۆ ئه‌وه‌ی زیاتر له جاران ببیته مایه‌ی شانازی خێزان و خۆشه‌ویستانت؟
- چۆن ده‌توانیت به‌رامبه‌ر به كه‌سانیتر میهره‌بانتربیت؟
- **له ئێستادا زیاتر له هه‌مووان شانازی به بوونی چ كه‌سێكه‌وه ده‌كه‌یت و سوپاسی كێ ده‌كه‌یت؟**
- چۆن ده‌توانیت خۆت ئاماده‌بكه‌یت بۆ ده‌موده‌ست سود وه‌رگرتنی ته‌واو له یه‌كه‌م ده‌رفه‌تێك كه بۆت ده‌ڕه‌خسێت؟
- چۆن ده‌توانیت زیاتر له‌جاران چاكه‌خوازی ئه‌وانیتربیت؟
- چۆن خۆشه‌ویستی خۆت به كه‌سانیتر نیشان ده‌ده‌یت؟
- چۆن ده‌توانیت ژیانی خۆت زیاتر ئاوێزانی عیشق و خۆشه‌ویستی بكه‌یت؟
- له ئێستا به چ شێوه‌یه‌ك ده‌توانیت تام وچێژی زیاتر له ژیانی خۆت وه‌رگریت؟
- كام لایه‌نی كه‌سێتی خۆتت زیاتر خۆش ده‌وێت؟
- ئایا قه‌دری پێشینانی خۆت ده‌زانیت؟
- له ڕابردوو دا چ سه‌ركه‌وتنێكت به‌ده‌ست هێناوه؟
- گرنگترین بڕیارێك كه له ژیانتا داوته، كامه‌یه؟
- له ڕابردودا له روبه‌روبونه‌وه‌ی ئاسته‌نگه‌كاندا چۆن دره‌وشایته‌وه؟
- چۆن ده‌توانیت سه‌باره‌ت به خۆت لێبورده‌تر بیت؟
- حه‌زده‌كه‌یت له دا هاتودا له چ بوارێك دا شاره‌زایی په‌یدا بكه‌یت؟
- ئه‌گه‌ر به‌رده‌وام به‌رپرسیارێتی ژیانی خۆت قبوڵ بكه‌یت، ده‌توانیت پێشبینی چ گۆڕانكاریه‌كی گه‌وره له ژیانتدا بكه‌یت؟
- **له منداڵی و گه‌نجی دا له گه‌وره‌كانه‌وه چ خاڵێك فێربوویت كه گۆڕانكاریه‌كی ئه‌رێنی و بنچینه‌یی له ژیانی تۆدا دروست كردووه؟**

- کاتێك لە ڕابردوی خۆت دەڕوانیت، چ کارانێکت بە جدی گرتووە و بەئاکامت گەیاندووە و ئێستا شانازیان پێوە دەکەیت؟

- چ کاتێك هەست دەکەیت لە خوای گەورەوە نزیکتری؟

- چۆن دەتوانیت سەبارەت بە کەسانیتر زیاتر لێبوردەبیت؟

- باشترین پێناسە بۆ مرۆڤ چییە؟

- بە بۆچونی تۆ باشترین ڕێگا بۆ گەیشتن بە ئارامی چییە؟

- لە کام لایەنی ژیانی خۆت زیاتر ڕازیت وچۆن دەتوانیت ڕازی بوونی زیاتر لە خۆت و ئازیزانتدا بەدیبێنیت؟

- چۆن دەتوانیت خۆشەویستی خۆت بۆ کەسانێك کە خۆشت دەوێن، زیاتر نیشان بدەیت؟

- لە پێشینانی خۆت دەتوانیت چ وانەیەکی بەنرخ وەربگریت وچۆن دەتوانیت بەشێوەیەکی ئەرێنی لەژیانی هەنوکەیی خۆتدا سودیان لێوەربگریت؟

- گەورەترین توانای تۆ لە چ بوارێکدایە و لە ئاییندەدا چۆن دەتوانیت ئەوە نیشان بدەیت؟

- ئەنجامدانی چ کارێك زیاتر لە هەموو شتێك بەلاتەوە وروژێنەرترە؟

- **لەم زەمەنەدا گەورەترین باشەی زیندومانەوە چییە؟**

- چ وێنایەکت لەمەڕ خۆت هەیە؟

- بە دوای چ گۆڕانکاریەکەوەیت؟

- لە ژیانی تۆدا چ کەسانێك بەتەواوەتی ڕۆڵێکی یەکجار تایبەتیان هەیە؟ چۆن دەتوانی سوپاسیان بکەیت؟

- پێت خۆشە لە داهاتودا چ بەسەرهات و تاقیکردنەوەێکت هەبێت؟

- چۆن دەتوانیت کاریگەری لەسەر هەوڵ و ماندوبوونی کەسانیتر بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان بەجێبهێڵیت؟

- لە ئێستادا لە چ کارێك بەردەوامی؟ بۆچی؟

- لە ئێستای ژیانی خۆتدا لە چ ڕویەکەوە زیاتر لە هەموان سوپاس گوزاریت؟ بۆچی؟

- بۆچوونت لەبارەی خوداوە چییە؟

- لە ڕابردودا لە چ رویەکەوە گۆڕان لە ژیانی تۆدا مایەی ڕەحمەت بووە؟ و چۆن دەتوانیت بەخۆشیەکی زیاترەوە لە گۆڕانکاریەکانی داهاتوو بڕوانیت؟

- چۆن دەتوانیت سەبارەت بەخۆت میهرەبانتربیت؟

- چۆن دەتوانیت تەنها تەماشای خاڵە لاوازەکانی کەسانیتر بکەیت؟

- لە ڕابردوودا چ ئازایەتیەکت نیشان داوە و لە داهاتوودا لەبەرخاتری خۆت و ئازیزانت چ ئازایەتیەك نیشان دەدەیت؟

- ئەگەر بتتوانیایە جیهانێکی تەواوت دروست بکردایە، چۆن جیهانێك دەبوو؟ چ جیاوازیەکی لەگەڵ ئەم جیهانەی ئێستادا دەبوو؟

- دەتوانیت چ بڕیارگەلێکی گرنگ بدەیت تا گۆرانکاری بەسەر ژیانی خۆت و ئازیزانتدا بهێنیت؟

- لە ڕابردوودا بەسەر چ ترسێکدا زاڵ بویت کە ئەمڕۆ ئیتر دوچاری نابیتەوە؟

- چۆن دەتوانیت هەماهەنگیەکی زیاتر لە ژیانی خۆت و خۆشەویستەکانتدا بەدیبهێنیت؟

- لە ڕابردوودا ڕوبەڕوی چ باوەڕێك بویتەوە کە دەتزانی، تۆ ڕاست دەکەیت؟

- دواجار کە لەماڵ هاتیتە دەرێ تا هاوڕێیەکی تازە پەیدا بکەیت کەی بوو؟ ئەو هاوڕێیە ئێستا لەکوێیە؟

- بۆ دوارۆژی کۆمەڵگەکەت یان بەشێوەیەکی گشتی بۆ ئایندەی جیهان چ خەونێکی مەزنت لەسەردایە؟

- پێت خۆشە لە ژیاندا چ دەرفەت گەلێکت بۆ برەخسێت و چی بکەیت تا بۆ هەلومەرجێکی لەو چەشنە ئامادەییەکی باشترت هەبێت؟

- **باشترین پێناسە بۆ ژیان کامەیە؟**

- باشترین شێواز بۆ هەڵبژاردنی هاوڕێ چییە؟

- سەرکەوتنی ڕاستەقینە بە بۆچونی تۆچی دەگەبەنێت؟ وچ هەنگاوێك هەڵ دەگریت تا سودی لێوەربگریت؟

- لە ئێستادا گەورەترین ئارەزووی تۆ چییە؟

- لە چ ڕێگایەکەوە دەتوانیت زانیاریەکانت فراوان بکەیت؟

- **لەهەڵەکانی ڕابردوی خۆت چ پەندێکت وەرگرتووە؟**

- چۆن دەتوانیت کارێك بکەیت کە کەسانیتر دەرك بە گەورەیی خۆیان بکەن؟

- چۆن دەتوانیت ئاسودەتر ژیان بگوزەرێنیت؟

- چۆن دەتوانیت هەر رۆژەی شتێکی نوێ فێربیت؟

- چ ئاوازێك گوڕوتینت پێدەبەخشێت؟

- چۆن دەتوانیت کەمتر لە کەسانیتر زویربیت؟

- ڕێگا شکۆدارەکانی گەشەکردنی تۆ لە ساڵی داهاتوودا کامانەن؟

- چ کارێك سەردەمانێك بەشێك بووە لە گرفتە گەورەکانی تۆ و ئەمڕۆ بە مایەی بەرەکەتی دەزانیت؟

- بەبڕوای تۆ چ جۆرە چالاکیەکی زەینی دەبێتە هۆی نەخۆشیەکانی ئێمە؟

- بە بڕوای تۆ بەکارهێنانی چ تیڕوانێك بۆ شیفای لاشە لە ساتی نەخۆشیدا یارمەتی تۆ دەدات؟

- ئەگەر خۆت بە باش و پارە بە پیس بزانیت دڵنیابە تا کۆتایی تەمەنت بە هەژاری دەمێنیتەوە. ئایا تۆ بەم شێوەیەیت؟ بۆچی؟

- چۆن دەتوانیت سەبارەت بە کەسانێك کە یارمەتی تۆیان داوە و لە گەشە و پەروەردەکردنی تۆدا ڕۆڵیان هەبووە، زیاتر لە جاران سوپاسیان بکەیت؟

- لە ڕابردودا چۆن خۆراگربوویت، ڕوبەڕوی ترسەکانت بوویتەوە، بەسەر نەهامەتیەکانتدا زاڵ بوویت؟

- حەز دەکەیت لە داهاتوودا لە چ بوارێکدا شارەزایی پەیدابکەیت؟

- لە ئێستادا چۆن لە ژیانی خۆتدا ئارامی بەدەست دێنیت؟

- چ کاریك کە ئەگەر دواجار تەواوی بکەیت، زیاتر لە هەموان پێی دڵخۆش دەبیت؟

- **کام کردەوەی تۆ ئەگەر لەناو کۆمەڵدا باس بکرێت، لەشەرمەزایدا دەبیت بە ئاو؟ بۆچی؟**

- لە ئێستادا زیاتر لە هەموان شانازی بە چ شتێکەوە دەکەیت؟

- ڕاسترین و باشترین شتێك کە لەمەڕ خۆت دەتوانی بیڵێیت، چییە؟

- ئەگەر یەکێك لەوخەسڵەتانەی کە لە تۆدایە بەدڵی من نەبێت، بۆ گۆڕینی ئەو ئامادەی چ کارێك بکەیت؟

- چۆن دەتوانیت سەبارەت بە کردەوە چاکەکانی خۆت پێزانبیت؟

- لە ئێستادا سەبارەت بەخۆت و ژیانی هەنوکەییت لە چ ڕویەکەوە سوپاس گوزاریت؟

- گەورەترین توانایی و شارەزاییەکانی تۆ کامانەن؟

- باشترین خەسڵەتی تۆ چییە؟

- چۆن دەتوانیت سەبارەت بەخۆت و کەسانی تر لێبوردەتر بیت؟

- لە ڕابردودا لە چ بابەت گەلێکدا بەسەرەرۆیی و کەڵك وەرگرتن لە هەلەکان سەرکەوتنت بەدەست هێناوە؟

- ئایا تا ئێستاکە بۆتان ڕوی داوە کە لە تەنهاییدا، کەسێکی ترت لەگەڵدایە؟ هەستت چۆن بووە؟

- ئایا پێت وایە ژیانی ئێوە لە جەستە فیزیکیەتاندا کۆبوەتەوە؟ بۆچی؟

- ئایا پێت وایە هەندێك جار لە ژیانتا ڕوداوگەلێکی خراپ ڕوودەدەن کە بە قازانجی تۆ نییە؟ بۆچی؟

- ئایا پێت وایە گوێڕایەڵی خودا دەبێتە مایەی ڕزگار بوون؟

- لە دونیای خەیاڵدا چارەنووسی خۆت چۆن وێنا دەکەیت؟

- باشترین پێناسە بۆ بەڕێوەبردنی هەست چییە؟

- لە ڕابردوو دا لە تاقیکردنەوەی چ کەسانێکی گەورە سودت وەرگرتووە؟

- لایەنە تایبەت و ناوازەکانی ژیانی تۆ کامانەن؟

- چ کردارێك لای تۆ پەسەند نەکراوە و چی دەکەیت تا دڵنیا بیت کە ئەو کردارە ئیتر بەشێك نییە لە ژیانی تۆ و خۆشەویستەکانت؟

- پێت خۆشە چ میراتێك بۆ کەسانی تر بە جێبهێڵیت تا ئەوان لە سەرکەوتن نزیکتر بکەیتەوە؟

- **خراپترین خوی تۆ چییە؟ بۆچی؟**

- لە بەرامبەر کەسانی تردا لە چ بوارێکدا پیاوەتی نیشان دەدەیت؟

- گەورەترین و بەهێزترین ئەو وانانەی کە لە ژیانی خۆتدا وەرتگرتوون کامانەن؟

- شانازی بە چ خەسڵەتێکی پێشینانی خۆتەوە دەکەیت وچۆن دەتوانیت سەبارەت بەئەوان و شێوازی ژیانیان شارەزایی زیاتر پەیدابکەیت؟

- چۆن دەتوانیت شادومان بیت بە چاکیەکانی خۆت و جیاوازیەکانیشت بەرز بنرخێنیت؟

- چۆن دڵسۆزی و میهرەبانی خۆت پیشانی کەسانی تر دەدەیت؟

- چۆن دەتوانیت بە هاوکاری عیشق و خۆشەویستی کاریگەری لەسەر ژیانی کەسانی تر دابنێیت؟

- لەگەڵ نەوەی پێش خۆت چ جیاوازیەکت هەیە؟

- **کام کردەوەی تۆ ئەگەر لە ناو خەڵکدا باس بکرێت، خۆش حاڵ دەبیت؟ بۆچی؟**

- تا ئێستا بە چ هۆیەك گۆڕانکاری باشت لە خۆتدا بەدیهێناوە؟

- چۆن دەتوانیت هەریەك لە گرفتەکانی ژیانی خۆت بەشێوەیەکی باش لێکبدەیتەوە؟

- چۆن دەتوانیت هەمدیس لە خۆشەویستەکانت نزدیکتر بیتەوە؟

- چۆن دەتوانیت ئارامی و بێدەنگیەکی زیاتر لە ژیانی خۆتدا بەرقەرار بکەیت؟

- سەبارەت بە خۆت چۆن بیر دەکەیتەوە کە وزەبەخش و دڵخۆشکەر بێت؟ لەم جۆرە بیرکردنەوەیە چ هەستێکت هەیە؟

- تا ئێستا چەندجار لە ترسی ڕوداوەکان لە پشت خوداوەندەوە خۆت قایمکردووە؟ لەمجۆرە بیرکردنەوەیە چ هەستێکت هەبووە؟

- به بۆچونی تۆ سەرکەوتن چ واتایەکی هەیە؟ و لە چاوی تۆدا چ لە ئێستا و چ لە داهاتوودا چۆن خۆی نیشان دەدات؟

- چ خەسڵەتێکی تایبەت بۆ خۆت دادەنێیت؟

- ئەگەر ئێستا لەوەی کەهەیت، ڕازی نیت، حەزت دەکرد چۆن کەسێك بویتایە؟

- لە حاڵی حازردا گەورەترین بەهرەیەك کە هەتە چییە؟

- لە داهاتودا بۆ بەهێزکردنی ڕۆحیەت لەکام ئەزموون یاحاڵەتی زەینی خۆت سود وەردەگریت؟

- ئێستا خۆت بۆ ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵ چ ڕووداوگەلێکی گەورە ئامادە دەکەیت؟

- لەچ بوارێکدا دەدرەوشێیتەوە؟ وچۆن دەتوانیت یارمەتی کەسانی تریش بدەیت بۆئەوەی کە بدرەوشێنەوە؟

- **ئەو تەمەنەی کە تێیدایت، گەورەترین باشەی چییە؟**

- ئایا زۆرتر هەست بە تەڕوپاراوی دەکەیت؟ بۆچی؟

- بۆ ئەوەی ڕێژەی سەلامەتیت زیاد بکات چ پەیمانێك لەگەڵ خۆت دەبەستیت؟

- ئەمڕۆ چەند جار دەرفەتی ئەوەت هەبووە کە زەردەخەنە بکەیت و ڕێز وسوپاس و ڕزامەندی خۆت دەرببڕیت؟

- ئایا تۆ کەسێکی ڕوخۆشی؟ ئەگەر نیت چۆن دەتوانیت ڕوخۆش بیت؟

- چۆن دەتوانیت نیشانی بدەیت کە ڕێز لە کارەکانی خۆشەویستانت دەگریت؟

- خراپترین خوی تۆ کامەیە؟ چۆن دەتوانیت نەیهێڵیت؟

- لە ئێستادا بە چ ڕێگایەك دەتوانی لە ژیانی خۆتدا ڕێژەی عیشق وهەماهەنگی زیادبکەیت؟

- حاڵی حازر لە ژیانی خۆتدا زیاتر لە هەر شتێك بایەخ بەچی دەدەیت؟

- ئایا زۆرتر هەست بە پەژارەیی دەکەیت؟ بۆچی؟

- باشترین خەسڵەتی تۆ کامەیە؟ وچۆن دەتوانیت بەهێزی بکەیت؟

- پێت خۆشە لە داهاتوودا چ ڕوداوگەلێك ئەزموون بکەیت؟

- لە ئێستادا چ کارێك دەبێتە مایەی ئاسودەیی تۆ؟

- تا ئێستا چۆن متمانەت بە خۆت و کەسانیتر کردووە؟
- ئەمڕۆ توانای چ جۆرە پێشکەوتنێکی بچوکت هەیە کە لە داهاتودا کاریگەری باش وگەورەی لەسەر ژیانی تۆ دەبێت؟
- لە چ ڕویەکەوە کەسێکی تایبەت وناوازەیت؟
- چ کارێك بە توندی تۆ دەخاتە پێکەنین؟
- ئایا ئامادەگی ئەوەت هەیە تا دەرفەتەکان بەدەسکەوت بزانیت و ئەوپەڕی کەڵکیان لێوەربگریت؟
- چۆن دەتوانیت خۆشی وشادی و ئەوین لە ژیانی خۆتدا پەرە پێبدەیت؟
- **خراپترین کار کە تا ئێستا کردوتە کامەیە؟ بۆچی؟**
- چۆن دەتوانیت شەوق وخەیاڵ و داهێنان بە باشترین شێوە لە خۆتدا بەهێز بکەیت؟
- باشترین شتێك کە دەتوانیت بیگوازیتەوە بۆ دۆستان و خێزانەکەت چییە؟
- باشترین ساتی تەمەنت کەی بوو؟ بۆچی؟
- چۆن دەتوانیت خۆشەویستی خۆت پەرەپێبدەیت؟
- چۆن دەتوانیت نمونەیەکی باش بیت بۆ کەسانی تر؟
- ئەمڕۆ چۆن بەرنامەڕێژی دەکەیت تا سبەینێکانت لە ڕۆژانی پێشوو باشتربێت؟
- بەهای ژیان لە چ شتێکدا دەبینیتەوە؟
- چ بابەتێکی پێکەنیناوی دەتوانیت بگێڕیتەوە؟
- کەسانیتر چ هەندێك شتی سەیر لە بارەی تۆوە دەڵێن؟
- بۆ دڵنیابونی زیاتر، گەورەترین ئامۆژگاریەك کە بۆ خۆتی بکەیت چییە؟
- چۆن دەتوانیت لەبەر ئەوکارە باشانەی کە ئەنجامت داوە، دەسخۆشی لە خۆت بکەیت؟
- **خراپترین ساتی تەمەنت کەی بوو؟ بۆچی؟**
- سەبارەت بەوەی کە تۆ کێیت و چ کارێك دەتوانیت ئەنجام بدەیت، چ وەڵام گەلێکی گرنگت پێیە؟
- لە کەسانی تردا دەتوانیت چ جوانییەك بدۆزیتەوە کە تا ئێستا ئاگات لێیان نەبووە؟
- ئایا تۆ کەسێکی کۆمەڵایەتیت؟ بۆچی؟
- لە خۆت دا چ هەندێك شتی باش بەدی دەکەیت کە تائێست بایەخت پێنەداون؟
- چی بکەیت تا لەم ژیانە سەیرەدا کەمتر بەڕەنگەکان و زیاتر گرنگی بە دەرفەتەکان بدەیت؟

- چۆن دەتوانیت نمونەیەکی باش بیت بۆ کەسانیتر؟
- لە ژیانی خۆتدا خوازیاری چ گۆرانکاریەکی باشیت؟
- ئەمڕۆ دەتوانیت چی بکەیت تا زەردەخەنەیەك بخەیتە سەر لێوی کەسانیتر؟
- هۆکاری فرەخوازی خۆت بۆچی دەگێڕتەوە؟
- چ کارێك لەڕادەبەدەر بەباشی ئەنجام دەدەیت؟
- چۆن دەتوانیت کەسانی ترت زیاتر خۆش بوێت؟
- کەسانیتر لە بارەی تۆوە چۆن بیردەکەنەوە؟
- چۆن دەتوانیت کەسێکی کاریگەربیت بۆ خۆت و کۆمەڵگا؟
- دواجار کە بەدەنگی بەرز گریایت کەی بوو؟ بۆچی؟
- ئەوسێ کەسەی کە تۆیان ڕەنجاندبوو، لە چەندیان خۆش بوویت؟
- کاتێك لە ئاوێنەدا تەماشای خۆت دەکەیت لە سەروفەساڵی خۆت ڕازیت؟
- کەسانی دەوروبەرت چەند تۆیان خۆش دەوێت؟ بۆچی؟
- چەند دوژمنت هەیە؟ بۆچی؟
- دواجار لەتاو تورەیی هاوارت کرد کەی بوو؟ بۆچی؟
- ئایا تۆ کەسێکی پێکەوتەیت؟
- چۆن دەتوانیت لە توانای خەیاڵی خۆت کەڵك وەردەگریت، بۆ ڕوناك کردنەوەی ڕێگای داهاتویەك کە شایانی تۆیە؟
- چ جیاوازیەك تۆ لە کەسانیتر جوێ دەکاتەوە و چۆن دەتوانیت لەم جیاوازیانە بۆ بەرژەوەندی خۆت و ئازیزانت ئەوپەڕی کەڵك وەربگریت؟
- ئەگەر زاڵبونی ڕاستەقینەی تۆ تەنها بەسەر ئەندێشە و هەستی خۆتدا بێت، چۆن دەتوانیت هەموو ڕۆژێك یادی خۆتی بخەیتەوە کە تۆ چارەنوسی خۆت دیاری دەکەیت؟
- لە ڕابردوودا لە چ بوارێکدا، کەسێکی پایەداربوویت و بڕوات بە کارەکەت هەبووە؟
- **دواجار کە بەدەنگی بەرز پێکەنیت کەی بوو؟**
- باشترین تێگەیشتن و باوەڕی تۆ کامانەن وچۆن دەتوانیت باشتریان بکەیت؟
- چۆن دەتوانیت بە لەبەرچاوگرتنی ڕەوتی ئێستای ژیانی خۆت بەخشندەیی و حەوسەڵەی زیاتر نیشان بدەیت؟
- بۆ دەربازکردنی خۆت چ کارانێك دەکەیت؟

- لەم هەل ومەرجەدا بۆ ئەوەی عیشق بۆ ژیانی خۆت بگێڕیتەوە، ئاسانترین وخێراترین ڕێگا کامەیە؟

- چۆن دەتوانیت ڕێژەی عیشق و خۆشەویستی خۆت زیاد بکەیت؟

- چۆن دەتوانیت پەی بە دەرفەتە بێ پایانەکانی ژیان ببەیت و زیاتر سودیان لێوەربگریت؟

- چەندە خۆتت خۆش دەوێت؟ بۆچی؟

- چۆن دەتوانی لەگەڵ ئەو کەسانەی کە خۆشت ناوێن، هەڵ بکەیت؟

- لە ژیانی ئێستای خۆتدا چۆن دەتوانیت زیاتر کەسێکی سەرەڕۆبیت؟

- لە ڕابردوودا چ کارێکت ئەنجام داوە ئێستا بە زیانبەخشی دەزانیت و ئیتر ئەنجامی نادەیت؟

- **بۆچی هەندێ جار واهەست دەکەیت کە ڕەنگە خودا مرد بێت؟**

- چۆن دەتوانیت یارمەتی کەسانی تر بدەیت تاوەکو هەوڵ بدەن بۆ گەشتن بە ئامانجەکانیان؟

- لەڕابردودا لە چ تاقیکردنەوەیێکدا بە سەربەرزی هاتویتە دەرەوە؟

- چۆن دەتوانیت هاوڕەگەزەکانت خۆش بووێت؟

- چۆن دەتوانیت لە کات و تواناکانی خۆت باشتر کەڵك وەربگریت؟ و هەندێك شت کە گرنگن و مەبەستتە، بەدەستیان بێنیت؟

- لە ژیانتدا چ کارانێك ئەنجام دەدەیت کە دەبنە مایەی بەختەوەری زیاتر وسەلامەتی تۆ؟

- حاڵی حازر بۆ ئەنجامدانی چ کارێك، باشترین ڕۆحیەتت هەیە؟

- چ ڕوداوگەلێکی گرنگ هێشتا لە ژیانی تۆدا ڕوی نەداوە کە چاوەڕوانی کردنیان دەبێتە هۆی وروژانی تۆ؟

- چ کارێکی گەورە دەتوانیت ئەنجام بدەیت و کام ڕێگە گەلێکی ژیان بە کەسانیتر نیشان دەدەیت تا سەرمەشقێکی کاریگەربێت؟

- لە چەند ڕۆژی ڕابردودا چۆن خۆشەویستی خۆت بە نزیکترین کەس نیشان داوە؟

- چۆن دەتوانی ئامانجە خوازراوەکەت بەوردی دەست نیشان بکەیت؟

- چۆن دەتوانیت گەورەیی خۆت نیشان بدەیت و لەم کارەش چێژ وەربگریت؟

- چۆن دەتوانیت دەرك بەخەسڵەتە بالاکانی کەسانێك بکەیت کە لەگەڵ تۆدا جیاوازییان هەیە وبە دوی خەسڵەتە باشەکانیاندا بگەڕێیت؟

- تۆ ئێستا چەندساڵانیت! و بە چەند ساڵە دێیتە بەرچاو؟ بۆچی؟
- لە ژیاندا چ هەندێك شت دەبێتە هۆی ڕەزامەندیت؟
- هۆکاری بزوێنەری تۆ چییە؟
- شەوق و تاسەمەندی ڕاستەقینەی تۆ لە کوێدایە؟
- لە چ شتێك توشی ئارامی وچێژێکی سەیر دەبیت؟
- ئایا خۆت بە کەسێکی سودبەخش بۆ کۆمەڵگە دەزانیت؟
- ئایا لە دوێنێی خۆت ڕازیت؟ بۆچی؟
- ئایا تا ئێستا کارت بە زانیاریەکانت کردووە؟
- تۆ مامۆستای یاخود فێرخواز؟ بۆچی؟
- تۆ تاڤگەیت یا گۆمێکی مەنگ؟
- چەند جار لەدەست خۆت تورە بوویت؟
- **چەند جار هەندێ قسەت کردووە کە دەم ودەست پەشیمان بوویتەوە؟**
- ئایا خۆت بە بکوژ دادەنێیت یا کوژراو؟
- چەند جار لەناخی دڵەوە گریاویت؟ بۆچی؟
- ئەگەر بڕیاربێت لە بری ناو، خەسڵەتێك بۆ خۆت دابنێیت، چ خەسڵەتێکت هەڵدەبژارد؟
- تۆ زیاتر گوێ دەگریت یا قسە دەکەیت؟
- ئایا ئامادەیت گۆنای کەسێك ماچ بکەیت کە زللەیەکی لێداویت؟
- تۆ گڕکانیت یاخود تاڤگەیەکی بچوك؟ بۆچی؟
- ئایا (نەخێر) وتن بەلاتەوە کێشەیە؟ بۆچی؟
- ئایا لە سبەینێی خۆت دەترسیت؟ بۆچی؟
- بۆنەهێشتنی عەیبەکانی لاشە و ڕوخسارت سەیری ئاوێنە دەکەیت، ئاوێنەی ڕۆحت لە کوێیە؟
- ئایا تۆ لەگەڵ کەسانیتردا جیاوازی؟ بۆچی؟
- تۆ شەیدای چ کارێکیت؟ بۆچی؟
- ئایا تا ئێستا ئاواتەکانت لە لیستێکدا نوسیوە؟
- ئایا خۆت بە بەرپرسی گرفتەکان دەزانیت یاخود کەسانیتر؟ بۆچی؟
- چ ئەنگێزەیەکت بۆ ژیان هەیە؟
- چەند جار هەستت بە تەنهایی و بێکەسی کردووە؟

- ئایا هەنوکە چێژ لە ژیان دەبەیت؟ بۆچی؟
- ئایا تۆ پێت وایە لە ژیاندا زۆر ستەمت لێکراوە؟ بۆچی؟
- ئایا تۆ ئەوەندە بوێریت کە بتوانی خەسڵەتە خراپەکانت بنوسیت؟
- تۆ خۆت بە بکەر دەزانیت یا بەرکار؟
- چەند جار بەچاوی خۆت موعجیزەی خوداوەندت بینیوە؟
- **کاتێك لە ئاوێنەدا تەماشای خۆت دەکەیت و خۆت بانگ دەکەیت، هەست بەچی دەکەیت؟ بۆچی؟**
- تۆ لە ژیاندا یاریزانیت یا بینەر؟
- تۆ نازونیعمەتت زیاترە یا بێبەشی؟
- بێگومان دەزانیت ڕۆحیش وەك جەستە پێویستی بە پاك کردنەوە هەیە، حەمامی ڕۆحی تۆ لە کوێیە؟
- ئایا تۆ بەسەر هەستەکاندا زاڵیت؟ بۆچی؟
- کاتێك تەماشای دەستەکانت دەکەیت، شەرمەزار دەبیت یا خۆشحاڵ؟ بۆچی؟
- چەند جار هەستت کردووە ڕێك و ڕاست لە کۆشی خوای گەورەدایت؟
- چەند جار لە تورەیدا، دانەکیرەت کردووە؟ ئایا لەم کارەی خۆت ڕازیت؟ بۆچی؟
- خۆراکی ڕۆحی تۆ چییە؟
- **تا ئێستا چەند جار درۆت لەگەڵ خۆت کردووە؟ بۆچی؟**
- ئایا دەتوانیت پاکی دەرونی خۆت نیشان بدەیت؟
- ئایا خۆت بە کەسێکی بە نرخ دەزانیت؟ بۆچی؟
- ئایاتۆ کەسێکی شەرمنیت؟ بۆچی؟
- ئایا لە بەرامبەر ئەو نیعمەتانەی کە پێت بەخشراوە سوپاس گوزاریت؟
- ئایا دەتوانیت دوژمنەکانیشت خۆش بوێت؟ بۆچی؟
- چ کەسێك تۆی خۆش دەوێت؟ بۆچی؟
- کاتێك سەیری دەستەکانت دەکەیت، ئایا لەو کارانەی کە لێیان کەوتۆتەوە ڕازیت؟
- ئەمرۆ چ شتێکت بەئەوانیتر بەخشیوە؟
- ئەمرۆ چ شتێکی نوێ فێربوویت؟
- چ خاڵێکی باش لەم گرفتەی تۆدا شاراوەیە؟

- هۆکاری سەرهەڵدانی ئەم گرفتەی تۆ چییە؟
- بۆ گۆڕینی ئەم دۆخە لە بەرژەوەندی خۆت ئامادەیت چ کارێك ئەنجام بدەیت؟
- ئایا تا ئێستا کەسێکت ناسیوە کە دوای چەند ساتێك پەشیمان بیت کەبۆچی ئەوت بینیوە؟
- ئایا تا ئێستا کەسێکت ناسیوە کە دوای چەند ساتێك پەشیمانبیت لەوەی کە ناسیوتە؟
- چەندجار لەبەر هەست و سۆزتان ڕەخنەیان لێ گرتویت؟
- ئایا کاتێك ڕخنەت لێ دەگیرێت، هەست بەبێ نرخی دەکەیت؟
- تا ئێستا لە خۆت پرسیوە: بەڕاستی بۆچی دەبێت (خودا) ناوبێت نەك کردار، لە کاتێکدا کە ئەو چوست و چالاکترینە؟ - بۆچی پێویستە هەمووەمان توانای داهێنەرانەی خۆمان بەکاربهێنین؟ چونکە هیچ شتێك بە ئەندازەی داهێنان خەڵکی سەخاوەتمەند وشادومان و خۆشحاڵ و نەترس ومیهرەبان ناکات بێ گوێ دانە کێشمەکێش و کۆکردنەوەی سەروەت؟
- چەند جار بۆت هاتۆتە پێش کە تەنانەت پێش کردنی کارێك کارەکە بە (مەحاڵ) بزانیت؟
- بەیانی کە لە خەو هەڵدەستیت، ڕوخۆشیت یا ترش و تاڵ!
- کاتێك دەچیتەوە بۆ ماڵەوە حەز دەکەیت چ کەسێك دەرگات لێبکاتەوە؟ بۆچی؟
- دواین جەژنی لە دایکبونێك کە بەشداریت تێداکرد، کەی بوو؟ بۆچی لەیادت ماوە؟
- دواین گوڵێك کە بۆنت کرد، کەی بوو؟
- دواجار کە هەستت بە ئامادەیی شەیتان کرد لە تەنیشت خۆتدا کەی بوو؟ بۆچی؟
- **دواجار کە گوناهت کرد کەی بوو؟ بۆچی؟**
- دواجار کە لە گوناه تۆبەت کرد کەی بوو؟ بۆچی؟
- دواین بڕیار لە بارەی گۆڕینی خۆتەوە دات کەی بوو؟ بۆچی؟
- دواجار کە بەدڵێکی کەیل تەماشای مانگە شەوت کرد, کەی بوو؟
- هەر ئێستا حەز دەکەیت بەسەرکێدا بقیڕێنیت؟ بۆچی؟
- ئایا خۆت بە کەسێکی سەخاوەتمەند دەزانیت؟ بۆچی؟
- تا ئێستا چەند جار لەگەڵ خودای خۆتدا خەڵوەتت کردوە؟
- ئەگەر بڕیاربێت تەلەفۆنێکی خێرا بکەیت، حەز دەکەیت تەلەفۆن بۆ کێ بکەیت؟ بۆچی؟
- **ئەگەر بڕیار بێت لە جێی کەسێکی تردا بیت، پێت خۆشە لە بری چ کەسێکدا بیت؟ بۆچی؟**
- لەم ساتەدا دڵت بۆ کێ تەنگ بووە؟ بۆچی؟

- چەند کەسی عاشق دەناسیت؟ ناویان ببە؟
- رقت لە چەند کەسە؟ بۆچی؟
- بە بۆچونی تۆ، بۆ هۆگربوون بە ژیانەوە دەبێت چ کارێك بکەین؟
- چەندجار تەماشای چاوی هاوسەرەکەت یان باوك و دایکت یاخوشك و براکەت کردووە و پێت گوتووە خۆشم دەوێیت؟ بۆچی؟
- ئایا تا ئێستا برسیارت لە خۆت کردوە، کە لە کوێوە هاتووم؟ زێدی ڕاستەقینەی من لە کوێیە؟
- باشترین پەیوەندیەك کە ئێستا هەتە لەگەڵ کێدایە؟
- لە چ کاتێکدا لەناخی دڵەوە گۆرانی دەچڕیت؟
- کام خوی منداڵیت هێشتا هەر ماوە؟ بۆچی؟
- ئایا تا ئێستا ڕازی کەسێکت ئاشکرا کردووە؟ بۆچی؟
- لە چ کەسێك ماوەیەکی زۆرە بێ ئاگایت؟ بۆچی؟
- تاڵترین ڕوداوی ژیانت چی بوو؟ بۆچی؟
- تا ئێستا بە چەند کەست وتووە خۆشم دەوێیت؟ ئایا پەشیمانیت؟ بۆچی؟
- ئایا تا ئێستا درۆت لەگەڵ کەسێکدا کردووە؟ بۆچی؟ ئایا پەشیمانیت؟
- ئایا لە خوداحافیزی بێزاری؟ بۆچی؟
- ئایا وابیردەکەیتەوە لە دۆستان و کەسە نزدکەکانت چەند کەس ڕقیان لێتە؟ بۆچی؟
- دواجار سوپاسی کەسێکت کرد، کەی بوو؟
- واهەست دەکەیت کەسێکی ئەمەکداریت؟
- ئایا بە بۆچوونی تۆ لە کەسەکانی چواردەورت چەند کەس تۆیان خۆش دەوێت؟ بۆچی؟
- ئایا وادەزانیت چەند کەس لە هاوڕێیانت تۆیان خۆش دەوێت؟ بۆچی؟
- ئەگەر بڕیاربێت جارێکیتر لە قاڵبی ئاژەڵێکدا بێیتە دنیا، چ گیانلەبەرێکت هەڵدەبژارد؟ بۆچی؟
- **ئەگەر هەرکەسێك کە بتەوێت و بتوانیت بۆ خوانی ئێوارە بێت بۆ ماڵتان، کێ بانگهێشت دەکەیت، بۆچی؟**
- وادەزانیت بۆ دەوروبەرەکەت سود بەخشیت؟ بۆچی؟
- ئایا تا ئێستا نزات کردووە؟ بۆچی؟
- تا ئێستا چەند جار وارێك کەوتووە دوای دیتنی وێنەی خۆمان ئەومان بە ناشیرین هاتبێتە بەرچاو؟ بۆچی؟

- دواجار کە لەگەڵ کەسێکدا دەمەقاڵێت بوو کەی بوو؟ هۆکەی چی بوو؟ چ کەسێك بوو؟

- دواجار کە (بەدەنگی بەرز) گۆرانیت بۆ خۆت چڕی کەی بوو؟

- شەوانە کە دەتەوێت ئۆتۆمبیلەکەت پارك بکەیت، لەپڕ دەیخشێنیت بە تەنیشتی ئۆتۆمبیلێکی گران قیمەت دا، هیچ کەس ئاگای لێ نەبووە، زیانەکەی لەوە کەمترە کە کۆمپانیایی دڵنیایی بیبژێرێت، ئایا یادداشتێك بۆ خاوەنی ئەو ئۆتۆمبیلە بەجێ دێڵیت؟

- ئەگەر بتوانیت شێواز و جۆری مردنی خۆت هەڵبژێریت، چ جۆرە مردنێکت هەڵدەبژارد؟

- دواجار کە بەدەنگی بەرز بۆ ئەوانیتر نزات کرد، کەی بوو؟

- ئایا ئامانج گەلێکی مەودا دوورودرێژت هەیە؟ یەکێك لەوانە ناوببە و بڵێن بۆ گەیشتن بەم ئامانجە، چ پلان و بەرنامەیەکت هەیە؟

- ئەگەر دەسگیرانەکەت بەر لە هاوسەرگیری لەگەڵ تۆدا، لە ڕوداوێکی هاتوچۆدا کەم ئەندام و ئیفلیج بێت، ئایا زەماوەندی لەگەڵ دەکەی یا دەسگیرانداریەکەت هەڵدەوەشاندەوە؟

- بەنرخترین یادەوەری ژیانتان چییە؟ بۆچی؟

- ئایا هیچ کاتێك ڕقی کەسێکت لەدڵ گرتووە؟ لە حاڵەتی وەڵامی ئەرێنی دا لەبەرچی و تاکەی بوو؟

- ئەگەر دەتزانی بۆماوەی یەك هەفتە، جەنگی ئەتۆمی بەرپادەبێت، چیت دەکرد؟

- چ شتێك بە گەورەترین سەرکەوتنی ژیانتان دادەنرێت؟ بۆچی؟

- شیرین ترین خەونی تۆ چی بووە؟

- ترسناکترین خەونێك کە دیبێتت چی بووە؟

- ئایا هیچ کاتێك کارێکت لێوەشاوەتەوە کە خۆت بە پێچەوانەی ڕەوشتت دانابێت؟ چ کارێك؟

- ئایا هاوڕێ نزیکەکانت لە تۆ بچوکترن یا گەورەتر؟

- وای دابنێن ماڵەکەتان یا هەرچی دارونەدارتان هەیە گڕی تێبەربووە، دوای دەربازکردنی خۆت و ئازیزەکانت، تەنها هێندە دەرفەتت هەیە کە دەتوانیت یەك شت ڕزگار بکەیت، ئەو شتە چی دەبوو؟

- ئەگەر دەتتوانی سبەینێ بەیانی بە توانا یا تایبەتمەندیەکەوە کە دڵت پێوەیە لەخەو هەستیت، کام هێز یا تایبەتمەندیت هەڵدەبژارد؟

- ئەگەر ڕێگایەکت پێدەزانی کە سامان و داراییەکەتان لە دوای مردنتان بۆ گەورەترین خێر و بەرژەوەندی مرۆڤایەتی بەکارببەیت، ئایا ئامادە بوویت خزمەتێکی لەم چەشنە بە ئەنجام بگەیەنیت و کەمترین بڕ بۆ خاوخێزانت دابنێیت؟

- ئایا پێت باشترە لە پاڵ پیاواندا بیت یا ژنان؟ بۆچی؟

- ئایا نزیکترین هاوڕێکانت ژنن یا پیاو؟ بۆچی؟

- ئەگەر بتتوانیایە بەکەڵك وەرگرتن لە دەمامکە ترسناکەکان(بۆنموونە دەمامك گەلێکی دێوئاسا) مرۆڤەکان بترسێنیت، ئەم کارەت دەکرد؟ بۆچی؟

- ئایا کەسێك یا کەسانێك هەن کە هێندە ئیرەییان پێببەیت کە بتەوێت لە جێی ئەوان بیت؟ ئەم کەسانە کێن؟

- ئایا هەرگیز بە بیرتدا هاتووە کە بریا ڕەگەزێکی دیکەت هەبوایە؟ بۆچی؟

- وای دابنێ ئەم دەسەلاتەت هەیە کە تەنها بە بیرکردنەوە لە لە مردنی کەسەکان و دووجار دوبارەکردنەوەی (خواحافیز) کەسەکان بکوژیت، ئەو کەسانەش بە مەرگی سروشتی دەمردن و هیچ کەسێك گومانی لە تۆ نەدەکرد، ئایا هەلومەرج و دۆخێك بوونی هەیە کە بتەوێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی، لەم هێزە کەڵك وەربگریت؟

- ئەگەر دەتتوانی ٩٠ ساڵ تەمەن بگوزەرێنیت و بۆ ٦٠ ساڵی پاشماوەی تەمەنت، زەین یا جەستەی کەسێکی ٣٠ ساڵە بۆ خۆت بهێڵیتەوە، کامیانت هەڵدەبژارد؟ جەستە یا زەین؟

- پێناسەی تۆ بۆ زەردەپەڕێکی تەواو و قەشەنگ چییە؟

- زیاتر لە هەموان دەست خۆشی و ستایش لە کێ دەکەیت؟ ئەو کەسە لە چ ڕوویەکەوە ئیلهام بەخشی تۆیە؟

- ئەگەر لە ساتی لەدایکبوونی منداڵەکەتان خۆت دەتتوانی کار یا پیشەی داهاتوویت دەسنیشانت بکردایە، ئایا ئەم کارەت دەکرد؟

- ئایا ئامادەیت، ئەوپەڕی ناشیرین بیت، بەڵام هەزار ساڵ لە هەر تەمەن و ساڵێکدا کە بتەوێت، ژیان بەسەرببەیت؟

- ئایا باوەڕت بەڕۆحە چەپەڵەکان یا خێو هەیە؟ ئایا ئامادەیت لە ماڵێکی تەریك و دوورەدەست دا کە دەڵێن خێوەکان هاتوچۆی دەکەن، شەوێك بە تاقی تەنها بەسەر ببەیت؟

- ئەگەر بڕیار بێت هەر ئەمشەو- بەبێ دەرفەتی پەیوەندیکردن بە کەسێکەوە- بمریت، لە نەوتنی چ شتێك بە و بەکێ، زیاتر لە هەمووان پەشیمان دەبوویت؟ کەواتە بۆچی هێشتا ئەم مەسەلەیەت پێنەوتووە؟

- ئەگەر دەتتوانی ساڵێکی ڕەبەق لە خۆشی و شادی ڕەهادا بگوزەرێنیت، بەڵام دوای ئەوە هیچ شتێکی ئەو تاقیکردنەوەەت بە بیر نەیەتەوە، ئایا تامەزرۆی ئەو تاقیکردنەوەە دەبوویت؟ بۆچی؟

- تێبینی دەکەیت کە منداڵە نازدارە یەك ساڵەکەت- لە ئەنجامی هەڵەی شوێن گۆڕکێ وە لە نەخۆشخانە- ڕۆڵەی راستەقینەی خۆتان نییە، ئایا دەتەوێت منداڵەکە بگۆڕیتەوە تا ئەم هەڵە نەهێڵرێت و ڕاست بکرێتەوە؟

- واهەست دەکەیت دوای سەد ساڵی تر جیهان شوێنێکی باشتر دەبێت یا خراپتر؟ بۆچی؟

- ئایا پێت باشترە ئەندامی تیمێکی وەرزشی بیت لە ئاستی جیهانیدا یا خود پاڵەوانی وەرزشێکی یەك کەسی بیت؟ بۆچی؟

- زاڵبون بەسەر ناڕەحەتی یا چ غەمێکی منداڵیدا بەلاتانەوە لە هەموان دژوارتر بووە؟

- ئەگەر لە تاقیکردنەوەێکی گرنگدا دەتبینی کە کەسێك قۆپی دەکات، چیت دەکرد؟ بۆچی؟

- **ئەگەر دەتتوانی ڕوداوێکی مێژوویی بگۆڕیت چ ڕوداوێکت دەگۆڕی؟ بۆچی؟**

- چەند وزە بەخەرج دەدەیت تا بەسەر ئەوانی دیکەدا کاریگەری ئەرێنی بە جێبێلێت؟ بۆچی؟

- لە دیدی تۆوە کاری پێچەوانەی ڕەوشت چ جۆرە کارێکە؟

- ئایا دەتوانیت وێنای بکەیت رۆژانی دواتر کە لە ئەمرۆتان دەڕوانیت چ بۆچوونێکت هەیە؟ بۆچی؟

- ئایا بۆ هەڵبژاردنی هاوسەر پشت بە ئەقڵ دەبەستیت یابە هەست؟ بۆچی؟

- کاتێك هاوڕێکانت قسە لە قسەتانا بکەن یا ساردتان بکەنەوە، تا چ ڕادەیەك بەرامبەر بەوان لێبوردەیت و لێیان دەبوریت؟

- ئایا پێت خۆشە وەك پاڵەوانێك بمریت یا پێت باشترە لە پێخەفێکی نەرم و نۆڵدا بمریت؟ بۆچی؟

- ئایا بۆچوون و تێڕوانینتان کاریگەری زۆر لەسەر هاوڕێکانت بەجێ دێڵێت؟ بۆچی؟

- ئایا لە ڕووی زەرورەت یا خۆشەویستیەوە ئامادەیت ژیانت بۆ یەکێك لە نزیکەکانت بخەیتە مەترسیەوە؟

- پێت خۆشە دوای مەرگ بەچ شێوەیەك تۆ بەبیر بێننەوە؟

- ئەگەر ناچار بیت یەکێك لەم دوو کارە ئەنجام بدەیت کامیان هەڵدەبژێریت؟ سواڵکردن لەسەر جادە- دزیکردن لە دوکانێك؟

- بە بەراورد لەگەڵ هەموو کەسێکدا، تا چ ڕادەیەك خۆت بە جوان، زیرەك یا بە خاوەن کەسێتی دەزانیت؟ بۆ چی؟

- **پێت خۆشە لە مەراسیمی چلەی تۆدا چ قسەیەك بکرێت و چ کەسێك قسە بکات؟**

- ئەگەر بڕێکی زۆر پارە بە ئێوە بدرێت، ئایا ئامادەیت کاسەیەك شۆربا کە سیسرکێکی تێکەوتووە بخۆیت؟

- وادەزانیت پێنچ ساڵی تر بە چ کارێکەوە سەرقاڵێت؟
- بۆ یەکەم جار کە بیرت لە خۆکوژی کردەوە چەند ساڵان بویت؟ بۆچی؟
- دواجار کە لەناخی دڵەوە داتە قاقای پێکەنین، کەی بوو؟ بۆچی؟
- ئەگەر ڕێگەت پێبدرایە چەند پرسیارێك لە کەسێکی گرنگ و متمانە پێکراو بکەیت، ئەو کەسە کێ بوو؟
- ئەگەر مۆڵەتت هەبوایە سێ پرسیار لە هەمان کەسی گرنگ و متمانە پێکراو بکردایە، سێ پرسیارەکەتان چی بوو؟
- ئایا تا ئێستا ئاواتی مەرگی کەسێکت خواستووە؟ بۆچی؟
- ئایا حەزدەکەیت تەمەنی جاویدانەت هەبێت؟ بۆچی؟
- حەزدەکەیت کاتەکانت لەگەڵ کێ دا بەسەربەریت؟ بۆچی؟
- **بەشوێن کام تایبەتمەندیدا دەگەڕێیت لە هاوڕێکەتدا، بۆچی؟**
- کاتێك دەستخۆشیتان لێدەکرێت، ئایا باوەڕ دەکەیت یا دەڵێیت لە ڕاستیدا من شایستەی ئەم پیاهەڵدانە نیم؟ بۆچی؟
- ئایا هەموو کاتێك ئەوە تۆیت کە لە ئاشنایەتی و دەسپێکردنی هاوڕێیایەتیدا دەسپێشخەری دەکەیت یا خۆت دەگریت بەرەو لای تۆ هەنگاو بنرێت؟
- ئایا واهەست دەکەیت لەسەر ژیانی کەسانێك کە بەجۆرێك لە جۆرەکان پەیوەندیت پێیانەوە هەیە، کاریگەری زۆر بەجێدێلیت؟
- یەکەم جار کە بیرت لە مردن کردەوە چەند ساڵە بوویت؟ بۆچی؟
- مەرگی کام یەك لە ئازیزانت بەلاتانەوە بە سوێتر بوو؟
- گەورەترین سەرکەوتنێك کە لە ژیاندا بوو بە نسیبت چی بوو؟
- لە کاتی وتووێژدا، زۆرتر بیسەریت یا بێژەر؟ بۆچی؟
- ئایا زۆربەی جار تەنها لەوپەڕی کەماڵ و پاکیدا هەندێك شت دەڵێیت کە قسەی ناخی دڵتان نییە؟ بۆچی؟
- ئایا ئامادەیت بۆ باشترین هاوڕێت کە بۆنمونە بە ئۆتۆمبیلەکەی داوێتی لە ڕێبوارێك، شایەتی درۆ بدەیت؟ بۆچی؟
- بەر لە وەرگتنی ژمارە تەلەفونێك، ئایا دەربارەی ئەوەی دەتەوێت بیلێیت، بیردەکەیتەوە؟ ئایا وتەکانت هەڵدەبژێریت؟

- یەکەم جار کە بیرت لە مەسەلەی ژنهێنان کردەوە، چەند ساڵە بوویت؟

- ئەگەر لەگەڵ هاوڕێیەکدا بۆ سینەما ڕۆشتبیت و لە ناوەراستی فیلمەکەدا هەست دەکەیت کە ئەسڵەن توانای تەماشاکردنی فیلمەکەت نییە، ئایا هۆڵی سینەما بەجێ دێڵیت؟

- لەبەرامبەر بڕێکی زۆر پارەدا ئایا ئامادەیت باشترین هاوڕێی خۆت نەبینیت یاخود قسەی لەگەڵ نەکەیت؟

- چ شتێکی ژیانت زیاتر لە هەموو شتێك خۆش دەوێت؟ بۆچی؟

- ئایا هیچ کاتێك لە کەسێك بەهۆی ئەوەی کە لە تۆ چانسی باشترە یا سەرکەوتووترە، بێزار بوویت؟

- ئەگەر کەسێك لە بەرامبەر وەرگرتنی زانیاری نهێنی سەبارەت بە شوێنی کارکردنەکەت، بڕێکی زۆر پارە وەك بەرتیل پێشنیار بکات، ئایا ئەم بڕە وەردەگریت؟ بە گریمانەی ئەوەی ئەم نهێنییە ئاشکرا نەدەبوو؟

- ئەگەر بتوانی بە ڕوشانێکی ناشیرین لە ڕومەتتانا- بۆ نمونە لە نێوان دەم و چاودا- ڕێژەی زیرەکی خۆت بۆ ٤٠٪ بەرزبکەیتەوە، بەگریمانەی ئەوەی ئەم نهێنییە هەرگیز ئاشکرا نەدەبوو، ئایا ئەم کارەت دەکرد؟

- بە بۆچونی تۆ چ مەسەلە گەلێك لەوە تایبەتی ترە کە بتوانرێت لە بارەیەوە لەگەڵ کەسانیتردا گفتوگۆ بکرێت؟

- ڕۆژی چەندجار لە ئاوێنەدا بە تاسەوە سەیری خۆت دەکەیت؟

- ئەگەر ناچاربیت لە نێوان کوێربوون یا کەڕ بوون دا یەکێکیان هەڵبژێریت، کامیانت هەڵدەبژارد؟

- ئایا ئامادەیت لەگەڵ کەسێکی بەڕێز بەڵام ناشیرین دا هاوسەرگیری بکەیت؟

- دواجار کە بەبێ مۆڵەت شتێکت هەڵگرتووە، کەی بوو؟

- دواین جار کە لەلای کەسێك گریاویت، کەی بوو؟ ئەو کەسە کێ بوو؟

- وای دابنێن یەکێك لە کەسە ئازیز و نزیکەکانت بە شێوەیەکی دڕندانە کوژراوە و تۆ بکوژەکە دەناسیت، بەڵام بکوژ بەبێ تاوان دەناسرێت، ئایا تۆ خۆت تۆڵەی لێدەسەنیت؟ بۆچی؟

- لە پەیوەندیەکدا زیاتر لە هەرشتێك بایەخ بەچی دەدەیت؟

- ئەگەر پەی بەوە ببەیت لەماوەی چەند ڕۆژی داهاتوودا دەمریت، لەمەڕ چ شت خەمبار دەبیت؟

- ئەگەر بڕیار بێت دوو ساڵی داهاتوو لەگەڵ کەسێکدا لەناو ماڵێکدا لە جەمسەری باکوور

- بەگشت پێداوسیتیەکەوە- بەسەر ببەیت، پێت خۆش بوو چ کەسێك لەگەڵ خۆت ببەیت؟

- ئەگەر پاش شەش مانگ لە دەزگیرانداریت سەرنجت دا کە نەك تەنها ئیتر عاشقی دەزگیرانەکەت نیت بەڵکو ئیتر هەست بە خۆشحاڵی ناکەیت لە تەنیشتیدا، وەئەگەر دڵنیابوویت کە جیابوونەوەتان وادەکات کە ئەو خۆکوژی بکات، چ کارێکت ئەنجام دەدا؟

- لەبارودۆخێکی ترسناکدا کە دێتە پێشەوە بۆتان، لەو کاتەدا کە هەر لەخۆوە هاوار دەکەن ناوی چ کەسێك دێنن؟

- ئەگەر هاوڕێ وئاشناکانتان بیانەوێت ڕاستگۆیانە و ڕاشکاوانە بیروڕای خۆیان دەربارەی تۆ دەربڕن، ئایا حەزت دەکەی ئەم کارە بکەن؟

- پێت وایە لە نێوان ۱۰۰ کەسدا ژیانی چەند کەس لە ژیانی خۆت بە باشتر دەزانیت؟

- ئایا لە سێ مانگی رابردودا لەگەڵ چ کەسیکدا گفتوگۆیەکی دڵگیرت ئەنجام داوە؟ بۆچی؟

- ئەگەر لەدوای مردن، لاشەتیان بۆ دارستانێکی دورە دەست دەبرد، دڵگران دەبویت؟ بۆچی؟

- کامیانت پێباشترە: ژیانێکی پڕ لە خۆشی و سەرکەشی و شکست و سەرکەوتن و خەم و شادی، یان ژیانێکی ئارام و سەلامەت و شیاوی پێشبینی لە نێوان خۆشەویستەکانتدا بەبێ شکست یا سەرکەوتنێکی بەرچاو؟

- ئایا((نەخێر)) وتن هێندە بەلاتانەوە گرانە کە بەدرێژایی کات سەرقاڵی ئەنجامدانی کارگەلێکیت کە حەز بەئەنجامدانیان ناکەیت؟ بۆچی؟

- ئایا ئامادەیت بڕێکی باش پارە وەربگریت و سەرتان بتاشیت و بەبێ کڵاو درێژە بەچالاکیەکانی ڕۆژانەت بدەیت بەبێ ئەوەی هۆکاری سەرتاشینەکەت بەکەس بڵێیت؟

- ئەگەر بتتوانیبایە سبەی لە لەشی کەسێکی دیکەدا بەخەبەر بێیت، ئایا ئەم کارەت دەکرد؟ لە جەستەی چ کەسێکدا بێدار دەبویت؟

- گرنگترین کەس لە ژیانتدا کێ یە؟ بۆچی؟

- ئایا ئامادە بوویت بۆ ماوەی ساڵێکی تەواو لە نوکەپێت تا ژێر چەناکەت ئیفلیج بوایە بۆ ئەوەی یەکێك لە نزیکەکانت لە مەرگێکی حەتمی رزگاربێت؟ بەمەرجێك دڵنیابیت لەوەی پاش ساڵەکە چاکبونەوەتان مسۆگەربێت.

- ئەگەر توانیبات شێوازی پەروەردە و گەورەبوونی خۆت بگۆڕیت، چ شتێکت دەگۆڕی؟

- ئایا پێت خۆشە بەرواری مەرگی خۆت بەوردی بزانیت؟

- چ شتێك بەلاتەوە هێندە گرنگە کە هەرگیز نابێت لە بارەیەوە گاڵتە جاڕی بکەیت؟

- ئایا هیچ کاتێك لە شوێنی گشتیدا تف دەکەیت یان لوتت دەگریت یا ددانت بە دان ئاژن پاك دەکەیتەوە؟ بۆچی؟

- هاوڕێیێك، راستگۆیانە و پێداگرانە دەیەوێت بۆچوونی تۆ لە بارەی شتێك بزانێت بەڵام بیستنی بۆچوونی راستەقینەی ئێوە بە شیمانەیەکی زۆر رەنگە بۆ ئەو بە ئازاربێت، بۆ نمونە هاوڕێیەکەتان هونەرمەند و نیگارکێشە و دەیەوێت بۆچوونتان لەمەڕ سەرکەوتنی لە کارەکانیدا بزانێت، بەڕای تۆ کەمترین چانسی سەرکەوتنی نییە، لەم حاڵەتەدا چی دەکەیت؟

- کۆتاجار کە بەتەنها گریاویت، کەی بوو؟ بیانووی گریانەکەتان چی بوو؟

- ئەگەر باوك و دایکتان پەکیان بکەوتایە و تەنها چارەسەر ئەمەبوایە کە ئەوان بهێنیت بۆ ماڵی خۆت یا بیانبەیت بۆ خەڵوەتگەی پیری، لەگەڵ ئەوەی کە هاوسەرەکەت رازی نییە بیانهێنیت بۆ ماڵەوە؟ چیت دەکرد؟

- ئەگەر لە میوانییەکی خوانی ئێوارەدا لە ماڵی هاوڕێکەتدا لە کاتی نانخواردندا لە قاپی زەلاتەکەتاندا سیسرکێکی تۆپیوت بەرچاو دەکەوت، چیت دەکرد؟

- ئەگەر دەتتوانی بۆ ماوەی مانگێك بەبێ کەموکورتی دارایی بۆ هەرجێیەکی دنیا گەشت بکەیت، بۆ کوێ دەڕۆشتی و چیت دەکرد؟

- ئایا ئامادەیت پێنج ساڵ لە تەمەنت کەمبیێتەوە بەڵام ئەوپەڕی جوان و سەرنج راکێش بیت؟

- ئەگەر ئەم توانایەت هەبێت کە خۆت بگێڕیتەوە بۆ رابردوو نەشگەڕێیتەوە بۆ ئەمڕۆ، ئایا ئەم کارەت دەکرد؟ بۆ کام قۆناغی تەمەنت دەگەڕایتەوە؟

- ئایا هیچ کاتێك بیرت لە خۆکوژی کردۆتەوە؟ چ شتێك بەلاتانەوە هێندە گرنگە کە بەبێ ئەو ژیان هیچ بەهایەکی نییە بەلاتانەوە؟

- پیاوێکی دەوڵەمەند پێشنیارتان بۆ دەکات کە ئەگەر لە شەقامێکی قەرەباڵغ دا لە سەر هەرچوارپەل بە درێژایی شەقامەکە سنگە خشە بکەیت، و لەبەرامبەردا بڕێکی زۆر پارە ببەخشێتە ئەو رێکخراوە خێرخوازیەی بەلاتانەوە گرنگە، ئایا ئەم کارەت دەکرد؟

- ئایا پێت خۆشە بگەڕێیتەوە بۆ قۆناغی منداڵی؟ بۆچی؟

- بە چ بیانویەك ئامادەیت خێزانەکەت بۆ ماوەی پێنج ساڵ لێت دوربێت؟

- دواجار کە جنێوت بە خۆت دا کەی بوو؟ بۆچی؟

- کۆتاجار کە جنێوت بە کەسێك دا کەی بوو؟ بۆچی؟

- کۆتاجار کە شکستت خوارد کەی بوو؟ بۆچی؟

- کاتێك تۆ لەبەر چاکەیەك کە لەگەڵ کەسێکدا کردوتە، نانرخێنرێیت، چ کاردانەوەیەك لە خۆت نیشان دەدەیت؟

- ئایا پێت خۆشە لەتەمەنی سیساڵیدا بوەستیت و قۆناغەکانی بەسالاچونتان هێندە بە شێنەیی تەی بکرێت کە دووهەزار ساڵ تەمەن بگوزەرێنیت؟ بۆچی؟

- لە تەمەنی هەرزەکاری بەدواوە، لەکام سێ ساڵی تەمەنتدا زۆرترین گەشەی کەسی و گۆرانکاریت تاقیکردنەوە کردووە؟

- ئەگەر لە تاقیکردنەوەیەکی گرنگدا، وەلامی پرسیارێکت نەدەزانی و بەئاسانی دەتتوانی قۆپیێ بکەیت و بەتەماشاکردنی وەرەقەی کەسێکی تر وەلامی راستت دەست کەوێت، ئایا ئەم کارەت دەکرد؟

- ئەگەر دەتتوانی ڕەگەز و شێوەی زاهیری کۆرپەکەتان کە بەمزوانە لەدایك دەبێت هەلبژێریت، ئایا ئەم کارەت دەکرد؟

- کاتێك لە کۆرێکدا، کۆمەڵێك چاو دەبڕنە تۆ، هەست بەچی دەکەیت؟ بۆچی؟

- ئایا کارێك هەیە کە ماوەیەکی زۆر خەونی ئەنجامدانی بوبێتە خولیای سەرت؟ کەواتە بۆچی هێشتا بە ئەنجامت نەگەیاندووە؟

- وای دابنێ دەزانیت لە ماوەی سێ مانگدا بەهۆی نەخۆشیەکی کوشندەوە دەمریت، ئایا رێگە دەدەیت کە تۆ بخەنە یەخچاڵەوە و بیبەستی، بەزانینی ئەمەی کە ئەم دەرفەتەت چنگ دەکەوێت کە دوای هەزار ساڵ، جارێکیتر زیندو دەبیتەوە و ژیانێکی بەرفراوان و تەمەنێکی درێژت هەبێت؟

- لە ژیانتانا زیاتر لە هەرشتێك هەوڵ بۆچی دەدەیت؟ سەرکەوتن، ئاسایش، خۆشەویستی، دەسەلات، وروژاندن، مەعریفە یاشتێکی تر؟

- ئەگەر دەتزانی کە کەمێك زیاتر لە ساڵێکی تر لە پرێکدا دەمریت، چ بەشێك لە شێوازی ژیانتان دەگۆری؟

- ئەگەر بۆت دەردەکەوت نزیکترین هاوڕێت خەریکی قاچاخچێتی مادە سڕکەرەکانە، چیت دەکرد؟

- ئایا داواکردنی یارمەتی بەلاتانەوە ئاسانە؟ بۆچی؟

- ئەگەر بەبڕینی یەکێك لە پەنجەکانتان لە بەرامبەر گشت نەخۆشیەکاندا پارێزراو بویتایە، ئایا ئامادە دەبیت بچیتە ژێرباری ئەم نەشتەرگەریە؟

- ئایا پێت خۆشە بەناوبانگ بیت؟ لە چ ڕێگەیەکەوە؟

- بەخاك سپاردنی خۆت چۆن وێنا دەکەیت؟ ئایا بەلاتانەوە گرنگە کە خەڵك لە کاتی مردنتانا ماتەمینی بگێڕن؟

- لە بیابانێکی دورە دەستدا مارێکی گەورە دەدات بە باوك و باشترین هاوڕێی تۆ و تۆش تەنها یەك دژە ژەهرت پێیە، ئایا دەرزیەکەت لە باوکت دەدا یا لە هاوڕێکەت؟ بۆچی؟

- ئایا واهەست دەکەیت پەندو مۆچیاری پیرەکان بەهۆی تاقیکردنەوەیانەوە بەهایەکی تایبەتی هەیە؟

- کۆتاجار کە بەسەری کەسێکدا قیژاندت کەی بوو؟ لەبەرچی ئەم کارەت کرد؟ ئایا دواتر پەشیمان بویتەوە؟ بۆچی؟

- ئایا ئامادەیت بۆ ماوەی یەك ساڵ هەموو شەوێك ترسناکترین مۆتکە ببینیت، بەڵام دوای ساڵێك باری دارایتان بە شێوەیەکی بەرچاو گۆڕانی بەسەردا بێت؟

- لە چ شتێك زیاتر لە هەموان دەترسیت؟ بۆچی؟

- بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە دەتەوێت بە چ ئەنجامێك بگەیت؟

- لە هەمووی زیاتر دەترسیت کە ئەوانیتر چ شتێك لە بارەی تۆوە بزانن؟

- گەورەترین درۆیەك کە تا هەنوکە بەخۆت وتووە کامەیە؟ بۆچی؟

- واهەست دەکەیت چ ئاستەنگێك تۆ لە ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە پێویستن بۆ گۆڕینی ژیانت ئەنجامی بدەیت، دەگێڕێتەوە؟

- چ ڕەنج و برینێکی کۆن، توڕەیی یا پەشیمانی گەلێکی لە دڵتدا هێشتۆتەوە، ناوی ببە! بۆچی؟

- چ روداوێك دەبێت بێتە پێشەوە تا بتوانی لەخۆت و ئەوانیتر ببوریت؟ بۆچی؟

- چ داستانێکت دەربارەی خۆت نوسیوە کە هەلومەرجی هەنوکەیی ژیانت وەسف بکات؟

- دوای ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی وردی پزیشکی، پزیشکەکەتان دەڵێت کە بەداخەوە توشی شێرەپەنجە بوویت، دوای هەفتەیەك هەمان پزیشك پەیوەندیتان پێوە دەکات و دەڵێت: داوای لێبوردن دەکەم هەڵە رویداوە و تۆ سەلامەتی، یەکەم قسەیەك کە بە پزیشکی دەڵێیت چییە؟

- ئایا هەرگیز بڕوابوون بە خودات تاوتوێ کردووە؟ بۆچی؟

- ئایا خۆت بەکەسێکی بڕوادار دەزانیت؟ بۆچی؟

- ئەگەر بتزانیایە تەنها ساڵێك لە تەمەنت ماوە، ئایا هەمان ئەم کارانەت دەکرد کە ئێستا دەیانکەیت؟ بۆچی؟

- ئایا ئامادەیت سەربڕینی مەڕێك بەتەواوی تەماشا بکەیت؟ بۆچی؟

- دواجار کە درۆت کرد کەی بوو؟ بۆچی؟

- دواین درۆی بەرژەوەندی کە کردت کەی بوو؟ بۆچی؟

- عەشقی بێ مەرج چی دەگەیەنێت؟

- ئایا کەسێکت بەبێ هیچ مەرجێك خۆشویستووە؟ بۆچی؟

- لە ژیانتا زیاتر لە هەر شتێك سوپاس گوزاری چیت؟ بۆچی؟

- کاتێك کۆمەڵێك لە هاوڕێت لە چێشتخانەیەکدا پێت دەڵێن((لە دایکبونت پیرۆز)، چ کاردانەوەیەکت دەبێت؟

- واهەست دەکەیت لە کام ئەشکەنجەی دەرونی زیاتر لە هەر شتێك ئازار دەچێژیت؟ بۆچی؟

- ئایا حەزدەکەیت هاوسەرەکەت لە تۆ جوانتر و زیرەکتر بێت؟ بۆچی؟

- ئایا ئامادەیت هاوسەرەکەت بۆ ماوەی ساڵێك لە تۆ دوربێت بەڵام لە بەرامبەردا بە تۆ دەوترا کە لەم ماوەیەدا لە ئارامیەکی قوڵ بەهرەمەند دەبیت؟

- گرنگ نییە کە بتوانی بە باوباپیرانی خۆتەوە شانازی بکەیت، گرنگ ئەوەیە کە ئایا ئەوان دەتوانن شانازی بەتۆوە بکەن؟

- هاوڕێیێکی باش بە نیازپاکی نوکتەیەك دەگێڕێتەوە کە لەبەر هۆیەك تۆ ناراحەت دەکات؟ کاردانەوەت چۆن دەبێت؟

- ئایا دەتوانیت لە حزوری کۆمەڵێکدا بۆ (W.C) برۆیت؟

- ئەگەر قاڵیە فڕیوەکەی حەزرەتی سلێمانت پێ بدەن، بۆ کوێ دەڕۆی؟ بۆچی؟

- ئاوێنەیەك روبەڕوی خۆت بگرە، لێی بپرسە کە تۆ کێیت؟ هەست بە چی دەکەیت؟

- ئەم چیرۆکەی خوارەوە چ پەیامێکی بۆ تۆ هەیە:

ئەو وتی: وەرن تادەمی لێوار!

ئەوان وتیان: ئێمە دەترسین.

ئەو وتی: وەرن تا دەمی لێوار!

ئەوان هاتن.

ئەو، ئەوانی پاڵ پێوەنا... و ئەوان فڕین!!

- تەنها کەسانێك دەگەنە خەڵوەتی هەق کە جارێکیتر لەدایك ببنەوە، ئایا تۆ دوبارە لەدایك بویتەوە؟ بە چ شێوەیەك؟

- دانا، بەر لەکار و نەزان، دوای کار بیردەکاتەوە، تۆ چی؟
- چەند کەس لە ئێمە دەزانین لەبەر ئەمە دوگوێ و دەمێکمان هەیە کە چەند قسەدەکەین دوو هێندە گوێ بگرین؟
- لە خۆت بپرسە ئایا خوخدە و هەڵس و کەوتی من بەهای ئەوەی هەیە ئەوانیتر بیکەنە سەرمەشقی خۆیان؟
- بە بۆچونی تۆ ئەگەر بەیانی مەراسیمی بەخاك سپاردنی تۆبێت ئەوانیتر باسی کام یەك لە کارە چاکەکانی تۆ دەکەن یاخود کام یەك لە کارەکانت بە خراپی باس دەکەن؟
- دەزانیت ئابڕو چی دەگەیەنێت؟ ئابڕو واتە تێڕوانینی خەڵك سەبارەت بە تۆ، ئایا تۆ مرۆڤێکی ئابڕوداریت؟
- ئێمە لە ڕێکپۆشی ئەوانیتر چێژ وەردەگرین، ئایا ئەوانیتریش لە ڕێکپۆشی ئێمە چێژ وەردەگرن؟
- کەسێك کە زانینەکانی زۆر ناکات، لێیان کەم دەکاتەوە؟ تۆچی؟
- ئێمە گیرۆدەی هەستەکانمانین و ئەوان یاری بە ئێمە دەکەن و لە ئێمە مرۆڤێکی نەزان دەخولقێنن، ئایا تۆ کەسێکی نەزانیت؟
- لەبیری نەکەیت هەموو مرۆڤەکان هەڵە دەکەن، بەڵام تەنها کەسە نەزانەکان هەڵەکانیان دووبارە دەکەنەوە، ئایا تۆ هەڵەکانت دوبارە کردۆتەوە؟
- لە ساتەوەختی گونجاو و لە باردا بڵێ داوای لێبوردن دەکەم، ئایا تا ئێستا بەکەست وتووە ؟ کەی بۆچی؟
- تەنها هەڵەی تێروتەواو ئەوەیە کەهیچی لێ فێر نەبیت، تۆ لە هەڵەکانت چی فێربوویت؟
- تەنها کەسانێك بەتوانان کە وا هەست دەکەن بەتوانان، ئایا تۆ خۆت بەکەسێکی بەتوانا دێتە بەرچاو؟
- مایەی پێکەنینە ئەگەر بزانیت باڵندە ئاوات دەخوازێت کە هەور بوایە و هەوریش ئاوات دەخوازێت باڵندە بوایە، تۆ ئارەزو دەکەیت کامیان بیت؟
- متمانە هەبوون هەروەك گوریسێکی ناسك وایە کاتێك کە دەیپچڕێنیت، تارادەیەك مەحاڵە دیسان پێکەوەی ببەستیتەوە، ئایا تائێستا ئەم گوریسەت پچڕاندووە؟ بۆچی؟
- تۆڵە سەندن شادومانی کاڵفامە بچوکەکانە، ئایا تا ئێستا تۆڵەت لە کەس سەندووە؟
- تەنها دوو ئاست بوونی هەیە، پلە یەك و پلە سفر، تۆ لە چ پلەیەکدایت؟
- لەسەرخۆبە و فەرمان بەسەر هەرکەسێکدا بکە، ئایا تۆ کەسێکی لەسەرخۆیت؟

- گەورەترین پێشکەوتنی مرۆڤ ئەوەیە کە بە شێوەیەکی سەرەمڕ خۆی بنیات بنێتەوە، ئایا کۆتاجار کە خۆت بنیات نایەوە کەی بوو؟ چاکسازیت لە چ خەسڵەتێکی خۆت دا کرد؟

- لەبیرت بێت: دنیا گۆڕان قبوڵ ناکات، تۆ دەبێت خۆت بگۆریت؟ ئایا تۆ گۆڕاویت؟ کەی؟

- کەسێك کە بڕوای بە خۆی نییە، هەرگیز ناتوانێت بروای بەخودا هەبێت، ئایا بڕوات بەخۆت هەیە؟ بە چ شێوەیەك؟

- زەینە گەورەکان دەرفەتەکان دەخولقێنن، بەڵام ئەوانیتر چاوەڕێی دەرفەت دەکەن؟ تۆ لەکام گروپ دایت؟

- لەژیاندا روبەڕوی کەسانێکی زۆر دەبینەوە، گروپێك گەورە و بەڕێزن و گروپێکی دیکە تەنها باشن، بەڵام ژمارەیەکی کەم لە مرۆڤەکان هەم باشن و هەم بەڕێز، تۆ لە ڕیزی کامیاندایت؟

- دانا کەسێکە کە دەتوانێت لەگەڵ ئەوشتانەدا بژی کە ناتوانێت بیان گۆڕێت، ئایا تۆ خۆت بە کەسێکی دانا دەزانیت؟

- قبوڵ کردنی هەڵە، جوانترین شێوەیە کە پێشانی دەدات ئاقڵیت، ئایا تۆ خۆت بەمرۆڤێکی ئاقڵ دەزانیت؟

- کەسێك توانای بەسەرکردەبوونی هەیە کە دەتوانێت هەستێت و گوزارشت لە بیری خۆی بکات، ئایا تۆ بەم شێوەی؟

- حەسودی واتە، متمانە بەخۆنەبوون! ئایا تۆ مرۆڤێکی حەسودیت؟

- نەزانەکان و ژیرەکان هەردوکیان بێ زیانن، بەڵام نیوە نەزان و نیوە ژیر مەترسیدارن، تۆ لە کام دەستەیت؟ بۆچی؟

- ئەگەر پەنجا هاورێت هەیە کەمە، وەئەگەر یەك دوژمنت هەیە زۆرە، بەڕاست تۆ چەند دوژمنت هەیە؟ بۆچی؟

- هاورێ ئەو کەسەیە کاتێك ئەوانیتر پشتت تێدەکەن، ئەو پشتت دەگرێت، تۆ هاوڕێیەتی لەم چەشنەت هەیە؟

- دەزانیت سەرفەرازی چییە، واتە بۆ خوا ژیان، ئایا تۆ کەسێکی سەرفەرازیت؟

- دروست ژیان هونەرە، ئایا تۆ خۆت بەهونەرمەند دەزانیت؟

- ڕێژەی تەمەنی هەرکەسێك هێندەیە کە هەستی پێدەکات، ئایا تۆ ئیستا تەمەنت چەندە؟ بۆچی؟

- کەسانێك هەن کە بۆ هەرجێیەك دەرۆن شادی لەگەڵ خۆیان دەبەن، بەڵام کەسانێکیش هەن کاتێك دوردەکەونەوە شادومانی دەبەخشنەوە، تۆ لە چ دەستەیەکیت؟

- لە سەر ئەم تۆپە خاکی یە دوو گروپ شادومانن، یەکەم ئەوانەی کە ئەسڵەن ویژدانیان نییە، دووەم ئەوانەی کە ویژدانێکی زیندویان هەیە، تۆ لە چ گروپێکیت؟

- غەڕابوون بە پلەو پایەی باوباپیران بایەخی نییە، ئەوەی گرنگە ئەمەیە کە ئایا ئەگەر ئەوان لە ژیاندا بوونایە دەیانتوانی شانازی بەبوونی تۆوە بکەن؟

- خۆش میزاجی واتە، ئەو شتەی کە دەبوایە هەتبێت، بەڵام بەدەستت نەهێنا، پێبکەنیت! ئایا تۆ کەسێکی خۆش میزاجیت؟

- نەزان دەڵێت (هێندە قسە مەکە) ئاقڵ دەڵێت: ئەگەر دەمت داخستایە جوانتر بوو! تۆ چۆن دەدوێیت؟

- بەبۆچونی تۆ چ گوڵێك جوانترە، ئەوەی دەکرێتە دیاری، یا ئەوەی لە سەر گۆڕ دایدەنێن؟ بۆچی؟

- تۆ رۆژانە چەندین جار خۆراك بە جەستەت دەدەیت، چەندجار خۆراك بە زەینت دەدەیت؟

- سوپاسگوزاری زمانی دڵە، ئایا تۆ کەسێکی سوپاسگوزاریت؟ بە چ شێوەیەك؟

- سەرنج لە پول بدەن، تادەگاتە شوێنی مەبەست لە نامە نابێتەوە؟ ئایا تۆ بەم جۆرەیت؟ ئەگەر وانیت بۆچی؟

- نەخێر وتن، هونەرە، ئایا تۆ فێری ئەم هونەرە بوویت؟

- کەسێك دەیوت شەو داهاتووە، یەکێکیتر وتی سپێدە بەڕێوەیە، تۆ دەڵێی چی؟

- هەماهەنگ بوون لەگەڵ دنیادا هێمای داناییە، ئایا خۆت بە کەسێکی دانا دەزانیت؟

- دواجار کە لەناخی دڵەوە بەکەرێتی خۆت پێکەنیت، کەی بوو؟ بۆچی؟

- دواجار کە لەبەردەم ئاوێنەدا گریایت کەی بوو؟ بۆچی؟

- دواجار کە لە ئاوێنەدا خۆت ماچ کرد کەی بوو؟ بۆچی؟

- ئەگەر نەزانی چەندساڵیت، حەزت دەکرد چەند ساڵە بیت؟

- ئەگەر نزاتان بۆ دەست ڕاگەیشتن بە ژیانێکی ئاسودەتر نەبێت، نزا بکەن بەهێزتربن، تۆ چۆن نزا دەکەیت؟

- ئەقڵ یەکەی ئەژمارکردنی نازونیعمەت و شادیەکانە، ئایا تۆ خۆت بە کەسێکی ئاقڵ دەزانیت؟

- خەڵك دوو گروپن یەکەم ئەوانەی کە ناتوانن تێبگەن، دووەم ئەوانەی کە ناتوانن تێنەگەن، تۆ لە ریزی چ گروپێکیان دایت؟

- ئایا کاتەکانت لەو کارە پڕمانایانەدا بەسەر دەبەیت کە دەبنە مایەی ئاسودەبیت؟ یا نەخێر! بۆچی؟

- ئەگەر ژیانتان بەکۆتا بگات، ئایا ئاوات دەخوازیت بریا کە ماوەیەکی زۆرترت بە جۆرێکی جیاواز بەسەر دەبرد؟

- ئایا واهەست دەکەیت بۆ خۆشحاڵ بوون دەبێت ڕوداوێکی تایبەت بقەومێت؟

- ئەگەر بڕیاربێت تا سبەینێ بمریت و بە ژیانی خۆت دا بچیتەوە، ئەو ساتانە کامانەن زیاتر لە هەموان دڵگیرن؟ بۆچی؟

- چەند پارە یا سەرکەوتنت پێویستە بۆ ئەوەی لە ژیان رازیبیت؟ ئەودەمە چی دەکەیت؟

- ئایا بەلای تۆوە ئاسانە کە لەوانیتر جیاوازبیت؟ بۆچی؟

- تا ئێستا بێگومان چەندین جار مەراسیمی بەخاکسپاردنت بینیوە! چ کاریگەریەکی لەسەر تۆ بەجێ هێشت؟ بودا تەنها یەکجار ئەم مەراسیمەی بینی و سەراپای ژیانی گۆڕا! تۆ چ گۆرانێکت بەسەردا هاتووە؟

- مەسیح دەفەرموێ: مرۆڤی واقیعی ئەو کەسەیە کە لەڕێی خۆشەویستیدا هەنگاو هەڵبگرێت، ئاستەنگەکان ببڕێت و شکست چۆکی پێدانەدات، ئایا تۆ خۆت بەمرۆڤێکی واقیعی دەزانیت؟ بۆچی؟

- ئەنجامدانی چاکە لەبەرامبەر چاکەدا کارێکی سەیر و دژوارنییە، چاکەی ڕاستەقینە ئەوەیە لەگەڵ کەسانێکدا چاکە بکەیت کە ئازاریان پێگەیاندویت، ئایا تائێستا وات کردووە؟

- کەسانی تووڕە هەرگیز ناچنە دۆزەخ، بەڵکو، دۆزەخ لەگەڵ خۆیان هەڵدەگرن، ئایا تۆ کەسێکی تووڕەیت، بۆچی؟

- خوداوەند لەو جێگایانەدا دەژی کە مۆڵەتی چونەژورەوەی پێبدەن، ئایا لە ناخی خۆت دا جێیەکی لەم چەشنە هەست پێدەکەیت؟ بۆچی؟

- مردن واتە مانەوە لە دۆخێکدا، تۆ چ هەستێکت بەرامبەر بەخۆت هەیە؟ زیندویت یا مردوو؟

- ژیانم بەفیرۆ چوو! ئەمە خراپترین قسەیە کە بتوانیت بیکەیت، تا ئێستا چەندجار ئەم قسەیەت بەزاردا هاتووە؟ بۆچی؟

- تەنها زیندوبوون ژیان نییە، لەژیانی خۆت بڕوانە، دەتوانیت بە بەرەکەت ناوی ببەیت؟ بۆچی؟ دەتوانیت بە خەلاتی ژیان ناوی بەیت؟ بۆچی؟ پێتخۆشە ئەم ژیانە چەندەهاجار بگوزەرێنیت؟ بۆچی؟

- هەندێك پێیانوایە کە زۆر کاردەکەن چونکە بۆ کارێکی سێ سەعاتە یەك رۆژ کات تەرخان دەکەن! ئایا ئێوە بەم جۆرەن؟ بۆچی؟

- زیانبارترین نەنگی، نەنگیەکە کەلای خاوەنەکەی شاراوە بێت ئایا نەنگیەکانی خۆت پێدەزانیت؟

- ئەگەر نەزانیت بۆکوێ دەڕۆیت، چۆن چاوەڕوان دەکەیت بگەیتە جێ؟

- مێشکە گەورەکان دەربارەی هزرەکان دەدوێن، مێشکە ئاساییەکان دەربارەی ڕووداوەکان دەدوێن، مێشکە بچوکەکان دەربارەی کەسەکان دەدوێن، تۆ لەمەڕ چی دەدوێیت؟

- بۆ مرۆڤی دانا هیچ ڕوونکردنەوەیەکی پێویست نییە و بۆ مرۆڤی نەزان هیچ ڕونکردنەوەیەك بەس نییە، تۆ لەکام دەستەیت؟

- دەزانیت! رویەکی گەش، بە قاپێك خواردن، میواندارییەکی تەواو بەڕێدەخات، ئایا تا هەنوکە میواندارییەکی لەم چەشنەت بەڕێخستووە؟

- بێگوناهی، هەلاتن نییە لە گوناه، مەعریفەیە لەسەر گوناه، ئایا خۆت بەمرۆڤێکی بێگوناه دەزانیت؟

- دڵخۆشی بەمانای خۆش خەیاڵی و هەڵاتن لە کێشەکان نییە، بەڵکو هێمای هۆش و زیرەکی تۆیە، ئایا تۆ خۆت بەدڵخۆش دەزانیت؟

- رۆژ دەسوتێنین و رۆژگار دەگوزەرێنین و ناومان ناوە ژیان! ئایا تۆ بەمجۆرەیت؟

- مانای ئەم پرسیارە دەزانیت؟ ماسی دەربارەی ئاو چی دەزانێت کە هەموو تەمەنی خۆی تێدا دەگوزەرێنێت ؟

- کەسانێك هەن کە ژیان بە چەرمەسەریەك زیاتر نازانن و کەسانێکیش هەن کە مردن بەشتێك نازانن جگە لە سەما، ئێوە لەکام دەستەن؟

- مرۆڤایەتی گشت گەشە سەندنەکانی خۆی بەقەرزاری گروپێك دەزانێت کە لەپەنجەی دەست تێناپەڕن نەك گروپێکی لە ژمارە نەهاتووی خەڵك! تۆ لەڕیزی چ گرووپێکدایت؟

- عەشق چێژ لە بەخشین دەبات، هەروەك چۆن گوڵ لەبۆنی خۆش بڵاوکردنەوە چێژ دەبات! باشە تائێستا لەبەر خۆشەویستی لە چەندکەس خۆش بوویت؟

- هەموو ژیانت لە هێڵێکی ئاسۆییدا بەسەر بردووە، لە بێشکەوە تاگۆڕ! تا ئێستا چەندجار لە هێڵی ستونی دا جوڵەت کردووە؟ بە چ شێوەیەك؟

- دانایی ئەوەیە خۆت بەهەشت بخولقێنی، دانایی ئەوەیە کە خۆت شادمانی پێشکەش بە خۆت بکەیت! ئایا خۆت بە کەسێکی دانا دەبینیتەوە؟

- داوات لێدەکەم داوەری نەکەیت و بەبێ داوەریکردن، ژیان بەگشتی قبوڵ بکەیت، سەرسام دەبیت کە ژیان بەگشتی نەباشە و نەخراپ! بەڕاست تا ئێستا چەندجار داوەری ئەوانیترت کردووە؟ و ئەوانت بە خراپ هەژمارکردووە؟ بۆچی؟

- وایدابنێ کە ئێستا مردویت، پێتخۆشە چی لەسەر کێلی گۆڕەکەت بنووسن؟ بۆچی؟

- ژیان زۆرتر لەموزیك دەچێت نەك بیرکاری، بیرکاری بەزەینەوە پەیوەستە و ژیان لە لێدانی دڵتدا بوونی خۆی نمایش دەکات، تۆ ژیانت لە کامیاندا دۆزیوەتەوە؟ بۆچی؟

- زیندوبوون جوڵەیەکی ئاسۆییە لە بێشکەوە تا گۆڕ و ژیان کردن جوڵەیەکی ستونییە بەرەولای ئەو، ئایا تا ئێستا زیندوبوویت یا ژیانت کردووە؟ بۆچی؟

- دانا ئەوەیە لە هەڵەی ئەوانیتر فێردەبێت و نەزان ئەوەیە کە لە هەڵەکانی خۆی فێردەبێت! ئێستا تۆ خۆت لە چ دەستەیەکدا دەبینیتەوە؟ بۆچی؟

- بەختەوەر کەسێکە پەند لە هەڵەی ئەوانیتر وەردەگرێت و چارەڕەش کەسێکە کە دەبێتە مایەی پەندوەرگرتنی ئەوانیتر، ئێستا تۆ خۆت بە بەختەوەر دەزانیت یا چارەڕەش؟ بۆچی؟

- دانا ئەو کەسەیە لە هەڵەو کەموکورتی ئەوانیتر دەبورێت، بەڵام هەڵەکانی خۆی لە بیرناکات، ئایا تۆ دانایت؟

- ئەگەر هەرئێستا وادەی مەرگی تۆ بێت، گەورەترین پەژارەیی تۆ بۆچی یە؟

- ئێوە بەدرێژایی مێژوو روبەروی دوو گرەپ لە مرۆڤەکان دەبنەوە، گروپێك ئیشیان بەرهەمهێنانی سەرمایەیە و گروپێکی تر، بەکاربەری ئەم سەرمایەن، ئێوە لەکام گروپدان؟

- وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر بەخێرایی بدەرەوە: گوڵێکی سوور کەلەکاتی ژیاندا بەکەسێکی دەدەیت بەچەندقات باشترە لە گوڵێك کەلەسەر گۆڕەکەی ئەو دایدەنێیت! ئێستا چەند گوڵی سوور قەرزاریت؟

- بۆچی لەگەڵ نەناسراوەکاندا هێندە بەئەدەبەوە و لەگەڵ کەسانێکدا کە خۆشمان دەوێن، تا ئەم ڕادە هێندە بێ ئەدەبانە رەفتار دەکەین؟

- پەروانە زۆرجار لەبیری دەکات کە زەمنێك کرم بووە، تۆچی؟

- ئەگەر تەنها بە ئەندازەی وتنی ڕستەیەك كاتت بەدەستەوە مابێت بۆ كۆتایی تەمەنت، روت لە چ كەسێك دەكرد و چیت پێدەوت؟

- هەر نەمامێك ئەگەر گەشە نەكات نابێتە درەخت، هەنوكە تۆ هەستی نەمامت هەیە یا درەخت؟

- بیرلەم پرسیارە بكەوەو وەلامەكەی بنوسە: ئەگەر خڕكە بەردەكان لەناو جۆگەدا نەبن، خوڕەی شادی بەخشی ئاو چۆن دەبیستن!

- حالّی حازر لە ژیانی خۆت دا سەبارەت بە چ شتێك سوپاس گوزاریت؟ بۆچی؟

- مەودای نێوان دۆخی هەبوو تا دۆخی خوزراو واتە، ڕەخنە لە خۆگرتن، ئایا تا ئێستا رەخنەت لە خۆت گرتووە؟

- تا هەنوكە لە ترسی روداو و گرفتەكان چەندجار خۆت لە پشتی خوداوە قایم كردووە؟

- داستانێك:

سێ كەس خەریكی خشت هەڵچنین بوون

لەیەكەمیان پرسی: خەریكی چیت؟

وتی: خشت ریز دەكەم.

لەدووەمیان پرسی: بۆچی كار دەكەیت؟

وتی لە پێناو پێنج دۆلاردا.

لە سێهەمیان پرسی: خەریكی چیت؟

وتی: لە پێناو بنیاتنانی مزگەوتێكی گەورەدا یارمەتی دەدەم.

تۆ كام یەك لەو كەسانەی سەرەوەیت؟ و چی دەكەیت؟

- بۆكوێ برۆیت؟ لەدەستی كێ بناڵێنیت؟ بەربەست تۆی! بەندە تۆی! گۆماو تۆی! ئاوێنە تۆی؟ بۆ هەركوێ بروانیت؟

- تۆ كامیانیت؟ گڕكانێك یا تاڤگەیەكی بچوك؟

لە سەر كێلی گۆڕەكەی((ولیام جیمز)) نوسیویانە: لێرەدا ولیام راكشاوە كە ئەو پەڕی هەوڵی خۆی بەخەرج دا، لەسەر كێلی گۆرەكەی تۆ چی دەنوسن؟

- لە یادت بێت: خەڵك سێ گروپن: گروپێك پێشهاتەكان دەخولڤێنن، گروپێك تەماشاچین- گروپێك دەپرسن چی قەوماوە؟

- له نوقمۆكه‌كاندا- هه‌رچه‌ند باڵنده‌ن- ترسێك حه‌شاردراوه و له هه‌ڵۆكاندا هه‌رچه‌ند ده‌سته‌مۆبن- شكۆمه‌ندیه‌ك بوونی هه‌یه! تۆ چ هه‌ستێكت هه‌یه؟ نوقمۆكه یاهه‌ڵۆ؟

- ئه‌گه‌ر نه‌تده‌زانی چه‌ند ساڵه‌یت، هه‌نوكه خۆت به‌چه‌ند ساڵان ده‌زانی؟

- باشترین په‌یوه‌ندیه‌ك كه ئێستا هه‌ته له‌گه‌ڵ كێ دایه؟

- ئایا خۆت به كه‌سێكی سه‌خاوه‌تمه‌ند ده‌زانی؟ بۆچی؟

- تائێستا چه‌ندجار له‌گه‌ڵ خودای خۆتدا خه‌ڵوه‌تت كردووه؟

- ئایا تا ئێستا له خۆت پرسیوه، له كوێوه هاتووم؟ زێدی راسته‌قینه‌ی من له كوێیه؟

- **به‌ڕای تۆ گرنگترین جیاوازی نێوان مرۆڤ و مه‌ڕ چییه؟**

هه‌نوكه به دڵسۆزیه‌وه وه‌ڵامی كۆتا پرسیار بده‌ره‌وه:

ئایا هه‌موو ئه‌م بابه‌تانه‌ی كه خوێندته‌وه، كاریگه‌ری له سه‌رت هه‌بووه؟

چ گۆڕانێكت به‌سه‌ردا هاتووه؟

بۆچی؟

واده‌زانم بۆ ده‌سخستنی وه‌ڵامێكی گونجاو باشتره سه‌رێك له تاقیكردنه‌وه‌كانی خۆناسین بده‌یت!

پاری چوارەم

تاقیکردنەوەکانی خۆناسین!

((پێرستی تاقیکردنەوەکانی خۆناسین))

- تۆ کێیت؟
- ئایا تۆ کەسێکی خۆهەڵقورتێنەری ((فزوڵی))؟
- ئایا تۆ شەرمنیت؟
- ئایا تۆ کەسێکی توڕەیت؟
- چەند خۆڕاگریت؟
- ئایا تۆ کەسێکی دووربینیت؟
- ئایا تۆ کەسێکی حەسودیت؟
- چەند متمانەت بەخۆت هەیە؟
- ئایا تۆ کەسێکی ڕووالەت بینیت؟
- ئایا تۆ کەسێکی دەسەڵات خوازیت؟
- تۆ لە ئایندەدا دەژیت یا لە ڕابردوودا؟
- ئایا تۆ مرۆڤێکی سەربەخۆیت؟
- سەبارەت بە هاوسەرەکەت، ڤین لە دڵێت؟
- لەکاتی مشتومڕ لەگەڵ کەسانیتردا چۆن ڕەفتار دەکەیت؟
- تۆ شەیدای کارکردنیت یا گەشتوگوزار؟

خۆت هەڵبسەنگێنە
چونکە ژیان بەبێ هەڵسەنگاندن هیچ بەهایەکی نییە!

ئازیزەکەم!
ئەمێستا گەیشتینە کۆتایی بابەتەکان.
چەند باشە!
کە لەم بەشەدا لەگەڵ ئەو تێستانەی کە خراونەتە ڕووخۆت بەراورد بکەیت و خاڵە لاوازەکانی خۆت ببینیتەوە!
بۆ ئەوەی لە نزیکترین کاتدا هەوڵی نەهێشتن و چارەسەرکردنیان بدەیت.
نازدارەکەم!
هەوڵبدە لە کاتی وەڵامدانەوەی تاقیکردنەوەکاندا بە ڕاستگۆیی و ئارامیەوە وەڵام بدەیتەوە.
بێگومان دوای خوێندنەوەی ئەنجامەکانی هەر تاقیکردنەوەیێك سەرسام دەبیت چونکە ڕۆحی خۆت بە ڕوتی دەبینیت!
باشە، بچینە سۆراخی تاقیکردنەوەکە...

((تۆ کێیت؟))

بەبێ پیشەکی وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە:

١- تۆ و هاوەڵەکانت بۆ پشوی کۆتایی هەفتە، بەرەو دەرەوەی شار بەڕێ دەکەون، بەرنامەی ئەو ڕۆژە بە تۆ دەسپێردرێت، پێشنیازتان چییە؟

ا- هەنوکە کاتی ئاهەنگ گێرانە، هەمبەرگرەکانت دەرهێناوە و کەرەستەی سورکردنەوەیان ئامادە دەکەیت.

ب- ڕۆژێکی هێمن و بەبێ نیگەرانی بەسەر دەبەیت و بەدرێژایی ئەو ڕۆژە پشوو دەدەیت.

ج- دەمودەست جلی وەرزشی لەبەردەکەیت و دەڵێیت: کێ ئامادەیە تاوەکو بالە بکەین.

٢- هاوەڵەکانت کەسێتی تۆ چۆن وەسف دەکەن؟

ا- کوڕە نازدارەکەی بابە گیانیت.

ب- کۆمەڵایەتی و خۆش مەشرەبیت کە هەردەم ئامادەیت بۆ چوونە میوانی و میوانداریکردن.

ج- مرۆڤێکی جدی کە قسەی پڕوپوچ ناکات، پەرۆشی هاوپۆلەکانی و هاوکارەکانییەتی و هەمیشە هەوڵی یارمەتیدانی ئەوان دەدات.

٣- دوای نیوەڕۆیە و تۆ دەبێت تا کاتژمێرێکی تر ئامادەبیت بۆ ئەوەی لەگەڵ دەسگیرانەکەت لەدەرەوە نان بخۆن چ شتێك بە مێشکتدا ختورە دەکات؟

ا- تەنها یەك کاتژمێر کاتت بەدەستەوەیە تا خۆت ئامادە بکەیت لە کاتێکدا نە حەمامت کردووە و نە قاتێکت هەڵبژاردووە و نە بڕیاریشت داوە ئەمشەو بۆ کوێ بڕۆن.

ب- ئەگەر پەلە بکەیت، خولی وەرزشەکەشت لەدەست نادەیت، ئەگەرچی بۆ دەخولەکیش بێت.

ج- ساتێك دەهێنیتە پێش چاوی خۆت کە لەگەڵ ئەودا لەسەر مێزێکی تایبەت دانیشتویت و بەو پەڕی تامەزرۆییەوە دەربارەی ژیان و ئایندەی خۆتان گفتوگۆدەکەن.

٤- ئەمرۆ جەژنی لەدایکبونی هاوسەرەکە تە و لەهەمان کاتدا یەکەمین ساڵە بەم بۆنەیەوە ئاهەنگ دەگێڕن، بەنیازیت ئەو ئاهەنگە چۆن سازبکەیت؟

ا- پێکەوە دەچن بۆ گەرانێکی دوو کەسی لەدەرەوەی شار.

ب- کێکێکی قەشەنگ کە شایستەی ئەو رۆژە تایبەتەیە و لەسەری نوسراوە ((لەدلیك بوونت پیرۆز)) کە ئامادە دەکەیت.

ج- دوو بلیت بۆ سینەما، خۆشترین فیلمێك کە هاوسەرەکەتان حەزی لێیەتی و ئێستا نمایش دەکرێت، فیلمێك کە ماوەیەکی زۆر چاوەڕوانی کردووە و دەکرێت دیاریەکی قەشەنگ بێت.

٥- نزیکترین هاوڕێت لەمەڕ تۆ دەڵێت:

ا- هەرچەند روخسارێکی شیرینت هەیە بەڵام بە بۆچوونی من ماوەیەکی زۆر لەبەردەم ئاوێنەدا خەریکی خۆڕێکخستن دەبیت.

ب- تۆ رێك هاوشێوەی هاوتەمەنەکانی خۆتیت پێت خۆشە بگەڕێیت، بچیت بۆ سینەما، لەتیپی وەرزشی خوێندنگەدا بەشدار بیت و لە ڕیزی پێشەوەی لیستی بانگهێشتکراوەکانی گشت میواندارییەکاندا بیت.

ج- نەختێك لە هەموان هاروهاج تریت بەڵام ئەم هاروهاجیە سنوری ئەدەب نابەزێنێت.

((هەڵسەنگاندنی تێست))

پرسیار	الف	ب	ج
١	٥	٣	١٠
٢	٣	٥	١٠
٣	٥	١٠	٣
٤	١٠	٣	٥
٥	٥	١٠	٣

((لێکدانەوەی ئەنجامەکانی تێستەکە))

١- ئەگەر خاڵەکانی تۆ لە نێوان ٣٥تا٥٠ بێت: تۆ مرۆڤێکی زۆر شێلگیر و لەهەمان کاتدا لۆژیکی و شادومانیت، سەرباری ئەوەی کە رەنگە لە زۆرێك لە بەرنامە هاوڕێیانەکاندا بەشداری بکەیت، بەڵام هیچ کاتێك جدیەت و پلان دانانت لەبیرناچێت، بەبۆچوونی تۆ گەشتوگوزار شوێنی خۆی هەیە و کارو خوێندنیش شوێنی خۆی!

وات پێباشترە لە رۆژێکی پشودا بەدەم گرفتاری هاوەڵێکتەوە بچیت تا ئەوەی خەریکی پشوودان بیت، بەڵام لە یادت بێت کە ژیانکردن بۆ خۆی دنیایەکی هەیە و باشتروایە هێندە لێی بێئاگا نەبیت، جدی و لۆژیکی بوون، لە کاروباردا زۆرباشە، بەڵام نەختێك چوست و چالاك و بە ئاسودەیی ژیانیش گوزەراندن گرفتێك دروست ناکات زیاتر ژیان لەزاری تۆدا شیرین دەکات.

- ئەگەر خاڵەکانی تۆ لەنێوان ٢٠ تا ٣٥ بێت:

ئەگەر بڕیاری میواندارییەك بدرێت، بەدڵنیاییەوە تۆ لە ڕیزی پێشەوەی لیستی بانگهێشت کراوەکاندایت، تۆ لە ڕیزی ئەو کۆمەڵە کەسانە دایت کە لە ناخەوە هەست بە شادومانی دەکەن و ئەوانی تریشی لێبێبەش ناکەن.

تەنانەت جوڵەی دەستەکانیشت گوزارشت لەهەستی دەرونیتان دەکات لەراستیدا ئەوەدەمەی کە شادومانیت پێت خۆشە ئەوانی تریش لەم شادیە بەهرەمەندبن، شادومانیتان بەردەوام بێت.

- ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ کەمتر بێت:

تۆ شەیدای بێبەرنامەیی و هەرچی دێتە پێشەوە بەخێر بێت و بەبۆچوونی تۆ ژیان لەوە بێماناترە کە بتەوێت بۆ کارەکانی خۆت بەرنامەت هەبێت، دەبێت رۆژەکان بۆ گەشت و سەیران و پشودان تەرخان بکەیت و شەوانیش بۆ خەو، تۆ شوێن کەوتەی ((ژیان قەشەنگە)) یت.

- تۆ بەدوای ئەنجامدانی کاری ئاسان و لەهەمان کاتدا پڕ لە سەیران و پشوودان دانیت بەلای خۆتەوە خاوەن کەسایەتیەکی شیرین، بەڵام لەدیدی ئەوانی ترەوە ((بەنازیت))یت! چونکە تەنها لە خەمی پشوو حەوانەوەی خۆتدایت، تۆ خاوەن کەسایەتیەکی بەهێزیت بەڵام تکایە نەختێك((ئەویتر خواز))بیت.

بەم بۆچوونەوە دەتوانیت خۆش و ئاسودە ژیان بگوزەرێنیت و زیاتر مەحبوب و جێگای متمانەی ئەوانیتر بیت!

((ئایا تۆ کەسێکی خۆهەڵقورتێنەری- فزوڵی))

بۆئەوەی بزانی تۆ مرۆڤێکی فزوڵیت یان نا بەهەردوو هەڵبژاردەی (بەڵێ یا نەخێر) وەڵامی پرسیارەکانی خوارەوە بدەرەوە:

١- وای دابنێ کەبەیانی خەبەرت نەبوەتەوە و درەنگت پێبووە, لە کاتی هاتنە دەرەوە لە ماڵ دەنگی دەمەقاڵەی دراوسێکەتان دەبیستیت, ئایا دەوەستیت تا بزانیت مەسەلە چییە؟

بەڵێ- - نەخێر

٢- ئەگەر بچیتە خواردنگەیەکەوە و یەکێك لە هاوڕێکانت ببینیت کە لەگەڵ کەسێکی نەناسراودا لەوێیە, ئایا دەکەویتە پەیجۆری ئەوەی کە بزانیت کەسە نامۆکە کێیە؟

بەڵێ- - نەخێر

٣- لەگەڵ هاوڕێکەتدا خەریکی گفتوگۆیەکی تەلەفۆنیت کە ناچار دەبیت ماوەیەك چاوەڕێ بیت تا ئەو وەڵامی پەیوەندیەکی تر بداتەوە, کاتێ دەگەڕێتەوە لێی دەپرسیت لەگەڵ چ کەسێکدا قسەی دەکرد؟

بەڵێ- - نەخێر

٤- بۆ ماڵی هاوڕێکەت ڕۆشتویت و ئەو بۆ ئەنجامدانی کارێك دەچێتە دەرەوە نامەیەك لەسەر مێزەکەی دەبینیت, ئایاچاوێك بە ناوەڕۆکی نامەکەدا دەخشێنیت؟

بەڵێ- - نەخێر

٥- ئەگەر پاسوۆردی هاوڕێکانت بزانیت, ئایاسەرێك لە ئیمەیلەکەی دەدەیت؟

بەڵێ- - نەخێر

٦- لەناو پاس یا تەکسیدا دانیشتویت و کەسەکەی تەنیشتت خەریکی خوێندنەوەی ڕۆژنامە یا کتێبێکە, ئایا تۆچی دەکەیت؟

* ڕاستەوخۆ چاوت بڕیوەتە ئەوەی ئەو دەیخوێنێتەوە و هاوڕێ لەگەڵ ئەودا تۆش دەیخوێنیتەوە؟

* هەندێ جار بەتیلەی چاو سەیرێکی دەکەیت تا بزانیت چی دەخوێنێتەوە؟

* هیچ کام لەوانەی پێشوو.

٧- ئەگەر بزانیت یەکێك لە ئاشناکانت نهێنییەکی هەیە, چی دەکەیت؟

*هەرچۆنێك بووە هەوڵدەدەیت سەری لێدەربکەیت؟

*ئەگەر قسەکردنێك لەبارەی ئەوەوە بێتە گۆڕێ دەست بە فزوڵی دەکەیت؟

*وادەزانیت نهێنی مەسەلەیەکی تایبەتە و پەیوەندی بەکەسەوە نییە؟

٨- ئەگەر لە شوێنێك شەڕ یا پێکدادانێك ڕویدابێت, نزیك دەکەویتەوە تابزانیت چی قەوماوە؟

بەڵێ- - نەخێر

٩- ئایا هەمیشە دەربارەی نرخ و شوێنی شت کڕینی هاوڕێکانت پرسیار دەکەیت؟

بەڵێ- - نەخێر

١٠- ئایا تائێستا بەبێ مۆڵەتی خۆیان جانتای ئەوانی دیکەت پشکنیوە؟

بەڵێ- - نەخێر

کۆکردنەوەی خاڵەکان:

بۆ هەر وەڵامێکی بەڵێ(١٠) و وەڵامی نەخێر(٠)خاڵ دابنێ.

تکایە وەڵامەکانت کۆبکەرەوە و بەرەنجامەکەی لەم هەڵسەنگاندنەی خوارەوەدا تێبینی بکە!

خۆ هەڵسەنگاندن:

ئەگەرکۆی خاڵەکانی تۆ لە(٠تا ٣٠)بێت!

تۆ لە بنەڕەتدا ئەهلی دەستوەردان وخۆهەڵقورتاندن نیت لە کاری ئەوانیتردا و ئەم تایبەتمەندیە بە ئیمتیازێکی گەورە بۆ تۆ هەژماردەکرێت, مەسەلە تایبەتیەکانی کەسانی دیکە بۆ تۆ سەرنجڕاکێش نین و ڕێگە بەخۆت نادەیت دەستوەربدەیتە مەسەلە تایبەتیەکانی ئەوانی دیکە.

تۆ ڕێز لەوانی دیکە دەگریت و لەمەڕ مەسەلە گەلێك کە پەیوەندی بەتۆوە نییە ناکەویتە پەیجۆریکردن, هاوڕێ ونزیکەکانت بە بیانوی ئەم تایبەتمەندیە کە لەکەسێتی تۆدا هەیە متمانەی زۆریان بەتۆ هەیە هەر لەبەر ئەم خەسڵەتە تۆ لە خۆشەویستیەکی زۆر شایان لە کۆمەڵگەدا بەهرەمەندیت, پیرۆزبایتان لێدەکەم باڵابونی ڕۆحتان بۆ دەخوازم.

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە (٣٥ تا ٧٠) بێت:

تۆ بە سروشت کەسێکی پەیجۆریت، بەڵام هەوڵدەدەیت کە زۆر دەست لە کاروباری کەسانیتر وەرنەدەیت بەڵام هەندێ جار ناتوانیت ئەم هەستەت ئیدارە و کۆنترۆڵ بکەیت و هەندێکجار فزولیەکی بچوك لە کاروباری تایبەتی کەسانیتردا دەکەیت بەڵام خۆشبەختانە ئەم کارە سەرەمڕ و هەمیشەیی نییە.

لەبیرت بێت: زیادەڕەوی لە پەیجۆریدا دەگۆڕدرێت بۆ فزولیکردن و ئەم کارەش هەندێ جار توشی دەردی سەریتان دەکات و خەڵك حەزناکەن کەسێك دەست لە کاروباری تایبەتیان وەربدات.

فەرامۆشی نەکەیت: ئەگەر تۆ وەك کەسێکی فزولڵ لە کۆڕی هاوڕێیان و ئاشنایاندا نەناسراویت، شیمانەی ئەوەی کە لە داهاتودا نازناوێکی لەم چەشنەت بدەنێ، لە ئارادایە، وریابە!

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە (٧٥ تا ١٠٠) خاڵ بێت:

تۆ زۆر تامەزرۆیت کە هەموو شتێك لە بارەی هەموو کەسێکەوە بزانیت و لەو پێناوەشدا هەرچییەکت لەدەست بێت دریغی ناکەیت. تۆ لەو کۆمەڵە کەسانەیت کە هەمیشە چاودێری ئەوانیتر دەکەن، گوێ قولاخ ڕادەوەستیت و تەنانەت هەندێ جار ڕاستەوخۆ دەربارەی مەسەلە تایبەتەکانیان پرسیار لە ئەوانیتر دەکەیت، دەرونزانەکان پەیجۆری بە (سەرەتای) فزولی دەزانن، لە یادت بێت کە پەیجۆری بۆ دەست ڕاگەیشتن بە ئاگایی زۆر باشە، بەڵام فزولی....!؟

((ئایا تۆ شەرمنیت؟))

بەبێ پێشەکی پرسیارەکان بخوێنەوە و ئەو خاڵانەی لە بەرچاوگیراون بۆ وەڵامەکان کۆبکەرەوە:

١- کاتێك خۆت لە ناو کۆڕێکی قەرەباڵغدا دەبینیتەوە چ هەڵسوکەوتێك لەخۆت نیشان دەدەیت؟

* هەمیشە بێدەنگی هەڵدەبژێریت(٢٠)
* هەمیشە قسەیەك بۆ وتن دەدۆزیتەوە(١٥)
* هەمیشە زۆر بڵێیت(٥)
* هەمیشە بۆچوونی کورت دەردەبڕیت(١٠)

٢- کاتێك لە ناو پۆل دایت:

* هەمیشە لە ڕیزی دواوە دادەنیشیت بۆئەوەی قسەی زۆر بکەیت(٥)
* هەمیشە لە گۆشەیەکی پۆلدا دادەنیشیت(٢٠)
* هەمیشە قسەی زۆردەکەیت بۆ ئەوەی مامۆستا توڕەبێت(١٠)
* کاتێك پێویستت بەیارمەتی هەیە قسە دەکەیت(١٥)

٣- هەمیشە کاتەکانت لە ماڵەوە چۆن بەسەر دەبەیت؟

* هەمیشە بەتەلەفۆن قسە دەکەیت(٠)

* مژوڵی ئینتەرنێت دەبیت(١٥)

* گوێ لە موزیك دەگریت(٢٥)

دەربارەی کێشە و ئاریشە گەلێك کە هاتوّتە پێشەوە قسەدەکەیت(٥)

٤- لە هەڵبژاردنی مۆدی جلوبەرگدا کام نمونە لەبارەی تۆوە راستە؟

* لە نێوان مۆدیلە کۆن ونوێیەکاندا هەرچییەکت پێ خۆش بێت هەڵی دەبژێریت(١٠)

* هەرشتێك بە پۆشاك هەژمار بکرێت بەسە(٢٠)

* دوایین مۆدەی رۆژ دەکڕیت(٠)

* هەمیشە لەوەی لە کۆمەڵگەدا مۆدەیەتی بێ ئاگایت(١٥)

٥- ئەگەر بۆ میوانییەك بانگهێشت بکرێیت, ژمارەیەکی زۆر کەسی نەناسراوی تێدابێت!

* بێگومان دەڕۆیت تاوەکو لەگەڵ کەسانێکی نوێ ئاشنایی پەیدابکەیت(٠)

* میوانی بەئامادەیی ئەو هەموو کەسە نەناسراوە, هەرگیز ناڕۆیت(٢٥)

* رەنگە برۆیت, چونکە لەوە باشترە لەماڵەوە بمێنیتەوە(١٠)

٦- لە کام یەك لەم هەلومەرجانەی خوارەوە زیاتر هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت.

* شوێنە قەرەباڵغ و جەنجاڵەکان(١١)

* شوێنە خەڵوەتەکان(٢٠)

* ئەو شوێنانەی کە جگە لە ئاشنایان, کەسانی نەناسراوی تێدانەبێ(١٥)

* شوێنێك کە بەتەواوی تەنها بیت(٢٥)

٧- چ ڕەنگێك لە نێوان ڕەنگەکانی خوارەوە زیاتر پەسەند دەکەیت؟

* ڕەش(٢٠)

*خۆڵەمێشی(٢٥)

*سوور(١٥)

*شین(١٠)

٨- هەمیشە چەند رۆژ جارێك لەگەڵ خێزانەکەتدا دەچیتە دەرەوە؟

*زۆر بەدەگمەن(٢٥)

*تەنها کاتێك کە بڕیاربێت بۆ ڕستۆرانت بچین(٢٠)

* هەمیشە ٥)

*هەندێ جار(١٠)

٩- لە نێوان گیانلەبەرەکانی خوارەوەدا کامیانت زیاتر خۆش دەوێت؟

*پشیلە(٢٥)

*سەگ(١٠)

*مەیمون(٠)

*باڵندەکان(٥)

١٠- تۆ هەمیشە لە مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی تردا بە چ تایبەتمەندیەك دەناسرێیت؟

*هاوڕێیانە و گەرموگوڕ(٥)

*ڕووگەش و دەم بەخەندە(٠)

*ساردوسڕ(٢٠)

*گرژومۆن(٢٥)

کۆی خاڵەکان: هەنوکە ئەوخالانەی بۆ وەلامەکان دانراوە کۆبکەرەوە.

خۆ هەڵسەنگاندن:

- ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە(٠تا ٢٠)بێت:

ژیانی تۆ بەتەواوی مۆرکێکی کۆمەلایەتی هەیە و بەبێ کەسانیتر و پەیوەندی لەگەڵ ئەواندا پێدەچێ نەخۆش بکەویت. بۆ تۆ کات بەسەربردن لەگەڵ کەسانی تردا بەمەسەلەیەکی ژیانی هەژماردەکرێت و بەهیچ شێوەیەك حەزناکەیت بەتەنها بیت. تۆ بوونت لە شوێنە قەرەباڵغەکاندا زۆر پێخۆشە و لە هەر کۆمەڵێکدا خۆت ببینیتەوە هێندە قەپ وقاڵ دەکەیت سەرنجی هەموان بۆ لای خۆت ڕادەکێشیت. تۆ بە تەواوی لە پەرێشانی پارێزراویت, ئەمە هەواڵێکی خۆشە بۆتۆ, هیوای ڕۆژانێکی پڕ لە شادیت بۆ دەخوازم.

- ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆلە (٤٥ تا ١٠٠)بێت:

وادەردەکەوێت ژیانی کۆمەلایتی بەلای تۆوە بەپلەی یەکەم جێگای بایەخ نییە, ئەمەش مانای ئەوە نییە کە تۆ لە خەڵك بێزاریت, تەنها حەزناکەیت هەمیشە و لە هەموو جێیەك کەسانی نەناسراو لە دەوروبەرت هەبێت و پێت باشە تەنانەت لە هەلومەرجێکدا کە ئەو نەناسراوانە ئامادەیان هەیە مەودات لەگەڵ ئەواندا پارێزراوبێت, بەلام بەگشتی بوون لەگەڵ

ئەوانی تر و لەناو کۆڕو کۆمەڵدا بوونت لە تەنهایی پێ باشترە, هەرچەند جارجارێك پێچەوانەی ئەم پرسە ڕوودەدات بەڵام هەولّبدە لە جادەی میانڕەوی لانەدەیت.

- ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە(١٠٥تا ١٧٥)بێت:

تۆ هێندە حەز بە ئەوانیترو پەیوەندی لەگەڵیاندا ناکەیت, تۆ هێشتا نەگەیشتویتەتە قۆناغی دورەپەرێزی لە کۆمەڵگە بەڵام وادێتە پێشچاو مەودایەکی هێندە دووریشتان لەگەڵ ئەودا نییە, تۆ زۆر حەزبە کۆڕوکۆمەڵ ناکەیت و بوون لەگەڵ ئەوانیتردا بەلاتانەوە گرانە ئەگەر ئەو ڕەوشە درێژە بکێشێ ڕەنگە لە کۆتاییدا ببێتە مایەی تەواو گۆشەگیری کۆمەڵایەتی تۆ، کە بەهیچ شێوەیەك دۆخێکی گونجاو نییە. هەولّبدە یەکەمجار لە خۆت و پاشان لەوانیتر ببوریت ئەو دەمە دەبینیت کەچەند سانا دەتوانیت لە کۆمەڵگا و کۆڕی ئەوانیتردا ئامادە بیت و چێژ وەربگریت.

- ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە (١٨٠تا ٣٣٥)بێت:

تۆ بەشێوەیەکی گشتی لە کۆمەڵگاو ڕەفتاری بەکۆمەڵ و بوون لەگەڵ ئەوانیتردا بێزاریت. زۆربەی کات لە ژووره داخراوەکەی خۆتدا سەرقاڵیت و لەگەڵ خەیاڵەکانتدا خەریکی وتووێژی بێ ئاکامیت. چەمك گەلێکی وەك میوانی, گەشت و سەیران لەگەڵ هاوڕێ و خێزاندا بەلای تۆوە چەمك گەلێکی سەیرو نامۆ و بێ مانان. تەنهایی تاکە خولیای پەسەندی تۆیە, ئێستا ئەگەر بێتو ئەم تەنهاییەی تۆ ببێتە مایەی خود ئاگایی دیسان خراپ نییە بەڵام ئەگەر هەموو ڕۆژێك لە زۆنگاوی غەریبی و دابڕان لە کۆمەڵگەدا ڕۆبچیت بەڕاستی پێویستە بە خێرایی بیرێك لەخۆت بکەیتەوە, کەوایە زووبکەوە خۆ کە سبەی زۆر درەنگە.

((ئایا تۆ کەسێکی توڕەیت؟))

بەبێ پێشەکی وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە:

١- ئەگەر ئەو ئاسانسۆرەی چاوەڕێی دەکەیت لە نهۆمێکدا بۆ ماوەیەکی زۆر بووەستێت, ئایا توڕە دەبیت؟

بەڵێ نەخێر

٢- ئایا لە سەرەی نانەوادا کەسەکانی پێش خۆت کۆنترۆڵ دەکەیت؟

بەڵێ نەخێر

٣- ئایا بەردەوام بیرهێنانەوەی ڕوداوە تاڵەکانی ڕابردوو پەرێشانت دەکات؟

بەڵێ نەخێر

٤- ئایا لە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ بچوکترین ناخۆشیەکانی ڕۆژ, بەسادەیی دۆودۆشاو تێکەڵ دەکەیت؟

بەڵێ نەخێر

٥- ئایا زۆربەی جار لە نەزانکاری کەسانی تر دڵتەنگ دەبیت؟

بەڵێ نەخێر

٦- ئەگەر هاوڕێکەت کەمێك لەوادەی دیاریکراوی دیداردا ئامادە نەبوو, حەزدەکەیت بەسەریدا تووڕەبیت؟

بەڵێ نەخێر

٧- ئایا هاوڕێ نزیکەکانی خۆت لە بەرئەوەی لە ئاست چاوەڕوانی تۆدا نەبوون وازلێدێنیت؟

بەڵێ نەخێر

٨- ئەگەر سەرتاشەکەت مووی سەرت زۆر کورت بکاتەوە, ئایا تووڕە دەبیت؟

بەڵێ نەخێر

٩- ئایا هەرگیز تا ئەو ڕادەیە تووڕبوویت کەسێك فەلاقە بکەیت؟

بەڵێ نەخێر

١٠- ئایا ئەگەر فیتەر هەڵەیەکی کرد, تۆ دڵنیا دەبیت کە نیازی ساختە کاری هەبووە؟

بەڵێ نەخێر

١١- ئایا ئەگەر لەترافیکدا کەسێك ڕێگای لێبڕیت, لایتەکان هەڵدەکەیت و هۆڕین لێدەدەیت؟

بەڵێ نەخێر

١٢- ئایا زۆربەی جار بەشوێن گۆڕەویەکانی خۆتدا بگەڕێیت تووڕە دەبیت؟

بەڵێ نەخێر

١٣- ئایا دەتوانیت سەرباری پێناخۆشبوونی دەروونی خۆت گوێ لە قسەی کەسێك بگریت کە بەدڵت نییە؟

بەڵێ نەخێر

١٤- ئایا لەمەی کە زۆربەی جار دەوروبەرەکەت لە قسەکانی تۆ ناگەن تووڕە دەبیت؟

بەڵێ   نەخێر

١٥- ئایا دەتوانیت باسێك بۆ چەند دەقیقەیەكی بە ئارامیەوە درێژە پێبدەیت؟

بەڵێ   نەخێر

١٦- ئایا لەمەی كە ناچاریت بۆ هەركارێكی خۆت ڕوونكردنەوە بۆ دایەوبابە یا هاوسەرەكەت بدەیت توڕە دەبیت؟

بەڵێ   نەخێر

١٧- ئایا زۆربەی جار لەمەی كە درەنگ دەگەیتە شوێنكار یا خوێندنگە, توڕە دەبیت؟

بەڵێ   نەخێر

١٨- ئایا لەمەی كە ناچاربیت كارێك بە نیوەناچڵ جێ بهێڵیت توڕە دەبیت؟

بەڵێ   نەخێر

١٩- ئایا وادەزانیت توڕەبوون و هەڵچوون دواین چارەیە؟

بەڵێ   نەخێر

كۆكردنەوەی خاڵەكانی تێستەكە:

ئەمێستا بۆ هەر وەڵامێكی (بەڵێ) یەك خاڵ و بۆ هەر وەڵامێكی (نەخێر) سفر دابنێ, هەنوكە خەریكی هەڵسەنگاندنی خۆت بە:

- ئەگەر كۆی خاڵەكانی تۆ لە(١ تا ١٠)بێت:

نیگەران مەبە هاوسەنگی لە ڕەفتاری تۆدا بەدی دەكرێ و تۆ بەباشی دەتوانیت هەست و سۆزەكانت كۆنترۆڵ بكەیت.

دڵنیابە ئەگەر بە هەمانشێوە كارگێڕی هەستەكانی خۆت بكەیت بێگومان لە ژیانی ئایندەی خۆتدا سەركەوتوو دەبیت چونكە یەكێك لە هێماكانی سەركەوتن كۆنترۆڵكردنی هەست و سۆزەكانە, هیوای ڕۆژانێكی سەوزتان بۆ دەخوازم.

- ئەگەر كۆی خاڵەكانی تۆ لە (١٠تا ١٥)بێت:

هێشتا جێی نیگەرانی نییە چونكە تۆ لە سنووری دوو ناكۆتای چاك و خراپدا وەستاوی بەنەختێك بیركردنەوە و ئەندێشە لە مەسەلەكان دەتوانیت جڵەوی هەست و سۆزە سەركەشەكانت بگریت. بۆ دەست ڕاگەیشتن بەم كارە گرنگە, ئەم مەسەلەیە بزانە كە مرۆڤەكان بریتین لە كۆمەڵە خەسڵەتێك كە ڕەنگە بەلای ئێمەوە پەسەند نەبن, بلاَم لە بیرتان بێت كە بۆ شادمانی لە ژیانیدا یەك كار پێویستە, مرۆڤەكان بەهەمان شێوەی كەهەن قبوڵ

بکە, وە لە بیری نەکەیت کە ڕق و توڕەیی گرێی کێشەکان ناکاتەوە بەڵکو فاکتەرێکی سەرەکیە لە بەدیهێنانی کێشە نوێیەکاندا.

- ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە (١٥تا ٢٠)بێت:

بۆچی وا هەست دەکەیت کە توڕەیی تاکە ڕێگەچارەیە؟ باوەڕبکە کۆتایی توڕەیی شتێك نییە جگە لە شەرمەزاری! تۆ کە چەندەها جار ئەم مەسەلەیەت ئەزموون کردووە بۆچی دووبارە؟!

ئەم گوتەیەت بیر نەچێت کە سەرکەوتن لە ژیاندا ((کارگێڕیی هەستەکانە)) کەواتە هەر لە ئێستاوە چاکی لێبکە بەلاداو بەنۆشینی قومێك ((چاوپۆشی))کێشە و گرفتەکان بەئارامیەکی زیاترەوە چارەسەربکە. دڵنیابە توڕەیی دواین ڕێگا چارە نییە! مەهێڵە ئەسپی سەرکەشی توڕەیی بەرەو هەڵدێری تیاچوونتان ببات و هەوڵبدە بەتێڕامان و بیرکردنەوە وەك سوارچاکێکی بە ئەزموون ئەسپی توڕەیی دەستەمۆ بکەیت و بەشێنەیی و ئارامی بەسەر ئاستەنگەکانی ژیاندا تێپەڕیت.

بودا بڕوای وایە، هەرکاتێك توڕە بوویت و نیازی کارێکت هەبوو لە((١٠تا ١))پێچەوانە بژمێرە ئەودەمە بەپێی توڕەبوونەکەت کاربکە!

ئیمامی ((علی))خودای لێڕازی بێت بڕوای وایە :کاتێك توڕەیت, بێدەنگ بە, چونکە توڕەیی کلیلی گشت خراپەکانە.

ڕۆژانێکی پڕ لە ئارامیتان بۆ دەخوازم!

((چەند خۆڕاگریت؟))

لەم تێستەدا بۆ دیاریکردنی ڕێژەی دان بەخۆداگرتن و خۆڕاگری تۆ بیست وچوار پرسیار ئامادەکراوە کە وەڵامەکانیان بە(هیچ),(نەختێك),(زۆر),(زۆرزۆر)بدەرەوە:

١- نیوە شەو بە دەنگی گریانی منداڵی دراوسێکەتان لەخەو ڕاچەنیت زۆر ناڕەحەت دەبیت؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٢- ئایا گوێگرتن لە قسەی کەسانێك کە گۆشەنیگایان تەواو پێچەوانەی بیروڕاکانی تۆیە؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٣- ئایا لەو بڕوایەدایت کە نابێ ژنان فڕۆکەوانی ببنە فڕۆکەی نەفەرهەڵگر؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٤- ئەگەر بەڕێوەبەری کاروباری کارگێڕی ڕێکخراوێك بوویتایە مۆڵەتی دامەزراندنت بە کەسانێك نەدەدا کە پێشینەی زیندانیان هەبووایە؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٥- ئەگەر بەڕێوەبەری شانۆیەك بوویتایە ڕێگەت دەدا ئەو كڕیارانەی كە شەوی نمایش بە تیشێت و كابۆوە دەهاتن بێنە ژوورەوە؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٦- ئایا بڕوات وایە منداڵە لاسارەكان دەبێت هەمیشە تەمێ بكرێن تاوەكو گوێڕایەڵی و فەرمانبەرداری فێربن؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٧- ئایا واهەست دەكەیت سەرجەم قژ درێژەكانی ئەمڕۆ و ئەوانەی لە خوێندنگەكان دەركراون دەبێت دووساڵ خزمەتی سەربازی زێدەبار ئەنجام بدەن؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٨- ئایا لەوبڕوایەدایت كە سەرجەم گرووپە سیاسیە توندڕەوەكان دەبێت چالاكیان لێ قەدەغە بكرێ چونكە گرژی لە كۆمەڵگەدا دەخولقێنن؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٩- بەبۆچوونی تۆ تەنها ئەوانەی كە بەسەختی كاردەكەن مافی وەرگرتنی كرێ و مووچەی زۆریان هەیە؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

١٠- ئایا بە گومان و دڕۆنگیەوە ڕووبەڕووی نوێخوازیەكان دەبیتەوە؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

١١- ئەگەر بۆت بلوێت خۆت بەدوور دەگریت لە هاوڕێیەتی كەسانێك كە لەگەڵ تۆدا هاوبیروڕانین ؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

١٢- ئایا تۆپی پێی ژنان پەسەند دەكەیت؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

١٣- ئایا لەو بڕوایەدایت كە نابێ كرێكارانی بیانی لەگەڵ هاوڵاتیانی وڵاتی خانەخوێدا لە موچەی یەكسان بەهرەمەندبن؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

١٤- ئايا بۆچوونت وايە كە نابێت خەڵكانی بەساڵاچوو جلوبەرگی مۆدێلی ڕۆژ بپۆشن؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

١٥- ئايا بڕوات بە هاوسەرگیری لەتەمەنی خوارەوەدا هەیە ؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

١٦- ئايا بڕوات وایە كە پێویستە ڕاگرتنی سەگ و پشیلە لە ئاپارتمانەكاندا یاساغ بكرێت؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

١٧- ئەگەر بەڕێوەبەری كۆمپانیایەك بوویتایە هەمیشە چاوەڕێی كارایی زیاتر و ئەمەكداریت لە كارمەندەكان دەكرد؟

نەخێر - نەختێك - زۆر - زۆر زۆر

١٨- ئايا لەگەڵ ئەم پەندەدا هاوڕایت((هەركەسێك جارێك دزی كرد هەمیشە دزی دەكات))؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

١٩- ئايا لەو بڕوایەدایت كە وەرزشكارە دیارەكان لە پێشبڕكێ گرنگەكاندا دەبێت لە بەرزترین شێوەی خۆیاندا ئامادەبن؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٢٠- ئايا لە ڕوبەڕوبوونەوە لەگەڵ مۆدێلە سەیر و سەمەرەكاندا تەنها سەری خۆت بەهێمای سەرسوڕمان دەلەقێنیت؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٢١- ئايا لەو بڕوایەدایت كە لەكاتی پلان داڕشتن بۆ ڕۆژانی پشوو، پێویست ناكات داخوازی منداڵە بچووكەكان لە بەرچاو بگیرێت؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٢٢- ئايا لە و بڕوایەدایت كە نابێ ژنان وەك پیاوان شۆفێری بكەن؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٢٣- ئايا لەو بڕوایەدایت كە شوێنی تێكڕای بەكارهێنەرانی مادەهۆشبەرەكان بەندیخانەیە؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

٢٤- ئایا تەنها بە ناچاری دژە بۆچوونەکان لەگەڵ بیروڕای خۆتدا قبووڵ دەکەیت؟

نەخێر نەختێك زۆر زۆر زۆر

((هەڵسەنگاندنی تێست))

ئێستا بەم شێوەیەی لای خوارەوە خاڵ بۆ وەڵامی پرسیارەکان دابنێ:

نەخێر(٠) نەختێك(٣) بەڵێ(٥) زۆر(٦)

هەنوکە کۆی خاڵەکانی خۆت لەم خشتەیەی خوارەوە لە بەرچاو بگرە:

ئاستی تەحەمول و خۆراگری	١٦- ١٤ ساڵ	٢١- ١٧ ساڵ	٣٠- ٢٢ ساڵ	٣٠ ساڵ بەرەوژوور
زۆر بەهێز	١٠- ٠	١٣- ٠	٩- ٠	١٥- ٠
بەهێز	١٢- ١١	١٦- ١٤	١٥- ١٠	٣١- ١٦
بەهێزی مامناوەند	٢٩- ١٣	٣٠- ١٧	٣٢- ١٦	٥٠- ٣٢
لاوازی مامناوەند	٦٢- ٣٠	٤٩- ٣١	٤٨- ٣٣	٦٠- ٥١
لاواز	١٤٤- ٦٣	١٤٤- ٥٠	١٤٤- ٤٩	١٤٤- ٦١

((لێکدانەوەی ئەنجامی تێست))

زۆر بەهێز: پیرۆزبایت لێدەکەم! تۆ مرۆڤێکی زۆر خۆراگر و بەحەوسەڵەیت بەلای تۆوە هیچ جیاوازیەکی نییە کە ئەوانیتر لەگەڵ تۆدا هاوڕابن یا نەبن لەگەڵ ئەوەش دا توانات هەیە بەسانایی لەگەڵ بیری نوێ و تازەدا ڕوبەڕوبیتەوە ئەم تایبەتمەندیە کلیلی نیوەی سەرکەوتنەکانی ئێوەیە لە ژیاندا.

بەهێز: تۆ لەزۆرێك لەو کەسانەی کە هاوتەمەنی خۆتن سازگارتر و نەرمونیانتریت ئەمە بەخششێکی گەورەیە کە تۆ خۆت ئەمەت بەدەست هێناوە ڕۆژانەش گەشەی پێدەدەیت.

ئێوە لەبڕیاری پێشوەخت و دەمارگیری و داوەریکردنی نابەجێ تەواو خۆ بە دوردەگرن ئەمەش یەکێکە لە خەسڵەتە بەرجەستەو دیارەکان لە وجودی هەر مرۆڤێکی بە ئاگادا!

بەهێزی مامناوەند: ڕێژەی حەوسەلەو دان بەخۆداگرتنی ئێوە هاوسەنگ و ئاساییە، تۆ لە ڕوبەڕوبونەوەی گرفت و پرسە کتوپڕەکاندا زۆر باش دەجولێیتەوە و دەتوانیت لەزۆرێك لەو کەسانەی لەم هەلومەرجانەدا خۆیان دەدۆڕێنن، باشتر کاربکەیت، دڵنیابە ئەگەر ئەم خەسڵەتە لە خۆتدا گەشە پێبدەیت کردنەوەی دژواریەکان لەدەستی تۆدایە!

لاوازی مامناوەند: تۆ تارادەیەك خۆڕاگر و بەحەوسەڵەیت بەڵام هەندێ کات جڵەوی هەستەکانی خۆت لەدەست دەدەیت. تۆ بە ئەستەم دەتوانیت بیروبۆچونی جیاواز قبولڵ بکەیت و تا ڕادەیەك ڕۆحیەتێکی گوماناوی و بەدبینت هەیە، بەڵام ئەگەر نەختێك هەوڵبدەیت بە قۆناغێکی باش و شیاو دەگەیت!

لاواز: مەخابن! ڕێژەی حەوسەڵە و دان بەخۆداگرتنی تۆ زۆر لاوازە، تۆ هەرگیز ناتوانیت بۆچونی ئەوانیتر قبولڵ بکەیت و بەبێ ویستی خۆت ئەم مەسەلەیە زۆر ئازارت دەدات. تۆ زیاتر لەجاران بەگومان و بەدبینیت و ئەم تایبەت مەندیەش بۆ تۆ بە خاڵێکی گەورەی لاوازی هەژمار دەکرێت. باوەربکە کە سەبر کلیلی کردنەوەی نارەحەتیەکانە، کەوایە فێربە کە خۆڕاگربیت!

((ئایا تۆ کەسێکی دوور بینیت؟))

تکایە وەلامی ٢٣ پرسیارەکەی داهاتوو بە وشەکانی (بەڵێ، نەخێر، نازانم) بدەرەوە:

١- لەبەرنامە ڕێژییەکی کۆتایی هەفتەدا- لەوەرزی زستاندا- بڕیار دەدەیت کە بە ئۆتۆمبیلەکەی خۆت بۆ سەفەر برۆیت، لە پڕ بارودۆخ گۆڕاوە و ڕێگاوبانەکان بەفر گرتوویەتی، ئایا وێرای ئەم دۆخە بەرنامەی پێشووت ئەنجام دەدەیت؟

بەڵێ نەخێر نازانم

٢- ئایا لەو بڕوایە دایت کە بەبێ ڕاهێنانی کردارەکی و تەنها بە مەشقی زارەکی دەتوانرێت(گلایدەر)ێك فرۆکەیەکی بێ بزوێنەر بخەیتە فڕین؟

بەڵێ نەخێر نازانم

٣- ئایا لەو بڕوایە دایت کە بەبێ کەتیبەکانی پاراستن دەتوانیت بە بەرزایی تاوەری ئیڤڵ دا سەربکەویت؟

بەڵێ نەخێر نازانم

٤- ئەگەر لە پاڵەوانێتیەکی نیشانە شکێنی(دارت)دا بیبەیتەوە هەمدیس درێژە بە یاری دەدەیت یا واز لە یاریکردن دێنیت؟

بەڵێ نەخێر نازانم

٥- ئایا وادەزانیت دەبێت سیشوار و ریش تراش لەگەرماودا بەکاربهێنرێت؟

بەڵێ نەخێر نازانم

٦- ئەگەر ئۆتۆمبیلت هەبوایە ئایا تەنها بۆ چاککردنەوەی سەرەکی و گرنگ دەگەڕایتەوە بۆ وێستگە ؟

بەڵێ نەخێر نازانم

٧- ئایا کاتێك دۆخێکی بینینی زۆر خراپت هەیە درێژە بە شۆفێری دەدەیت؟

بەڵێ نەخێر نازانم

٨- ئەگەر باڵۆنێك بە (خۆرایی) بتبات بۆ سەر لوتکەی ئەڵب ئایا سواری ئەو باڵۆنە دەبیت؟

بەڵێ نەخێر نازانم

٩- ئایا دەست لە نەڕە شێرێك دەدەیت کە لەژێر کاریگەری دەرمانی بەنجدابێت؟

بەڵێ نەخێر نازانم

١٠- ئایا واهەست دەکەیت جگەرە کێشان لەناو پێخەفدا مەترسیدارە؟

بەڵێ نەخێر نازانم

١١- لە یاریە هاوڕێیانەکاندا، ئایا مەرجی یاریکردنت پێخۆشە؟

بەڵێ نەخێر نازانم

١٢- ئایا لە چالاکیەکی ترسناکدا بەشداریت کردووە کە چێژەکەی بۆت تەنها هەڵچونێك بوبێت؟

بەڵێ نەخێر نازانم

١٣- ئایا لەکاتی شۆفێریدا جادەیەکی ناوقەدبڕ هەڵدەبژێریت سەرباری شارەزانەبوون لە ڕێگاکە و تەنیا لە پێناو زوو گەیشتندا؟

بەڵێ نەخێر نازانم

١٤- ئەگەر هونەری مەلەکردن نەزانیت و لە کاتێکدا کە کەسێك برێك پارەی بەرچاوت بداتێ ئایا ئامادەیت لەسەر تەختەی دایڤە سێ مەتریەکەوە سارۆخیەك لێبدەیت؟

بەڵێ　　　نەخێر　　　نازانم

١٥- ئایا رێگە دەدەیت کاتێك کەس لەماڵەوە نییە ئامێری جل شۆرینەکەتان داگیرسابێت؟

بەڵێ　　　نەخێر　　　نازانم

١٦- ئایا بوونی بتڵی ئاگرکوژێنەوە لە ماڵەوە بە پێویست نازانیت؟

بەڵێ　　　نەخێر　　　نازانم

١٧- ئایا پشکنینی پزیشکی ساڵانە بە گرنگ نازانیت؟

بەڵێ　　　نەخێر　　　نازانم

١٨- ئایا کاتێك گڵۆپی سوری پەرینەوەی کەسی پیادە هەڵکراوە لەگەل منداڵێکدا بە ناوەڕاستی شەقامەکەدا دەپەڕیتەوە؟

بەڵێ　　　نەخێر　　　نازانم

١٩- ئایا بەکارهێنانی قایشی سەلامەتی لە کاتی شۆفێریدا پەسەند دەکەیت؟

بەڵێ　　　نەخێر　　　نازانم

٢٠- ئایا تۆ لە بنەڕەتدا ڕێنمایی و ڕونکردنەوەکان لە هەربارەیەکەوە دەخوێنیتەوە؟

بەڵێ　　　نەخێر　　　نازانم

٢١- ئایا لەکاتی ترافیکێکی زۆر لە جادەدا کاتێك کە پەلەت بێت ڕەفتاری تۆ گۆرانی بەسەردا دێت؟

بەڵێ　　　نەخێر　　　نازانم

٢٢- بەنیازیت کراسێك بۆ یەکێك لە هاورێکانت بکڕیت بەڵام سایزەکەی نازانیت ئایا هەمدیس کراسەکە دەکڕیت؟

بەڵێ　　　نەخێر　　　نازانم

٢٣- لەکاتی هەڵگەڕان بە چیادا و لە نزیك لوتکەدا تێبینی دەکەیت بەمزوانە زریانێکی قورس هەڵدەکات؟ ئایا بەر لەگەڕانەوە هەوڵدەدەیت بگەیتە لوتکە؟

بەڵێ　　　نەخێر　　　نازانم

((هەڵسەنگاندنی تێست))

ئێستا وەڵامەکانی (بەڵێ, نەخێر, نازانم) کۆبکەرەوە و بژمێرە و بەمجۆرەی خوارەوە خاڵ دابنێ. بەڵێ(٠) نەخێر(٢) نازانم(١)

پاشان خاڵەکان کۆبکەرەوە و ئەنجامەکان بخەرەخشتەکەی خوارەوە.

ڕێژەی احتیات کردن	١٦- ١٤ساڵ	٢١- ١٧ساڵ	٣٠- ٢٢ساڵ	٣٠ساڵ بەرەوژوور
زۆربەهێز	٤٨- ٤٢	٤٨- ٤٠	٤٨- ٤٠	٤٨- ٤٢
بەهێز	٤١- ٤٠	٣٩- ٣٤	٣٩- ٣٣	٤١- ٣٨
بەهێزی مامناوەند	٣٩- ٣٤	٣٣- ٣١	٣٢- ٢٩	٣٧- ٣٣
لاوازی مامناوەند	٣٣- ٢٥	٣٠- ٢٣	٢٨- ٢٢	٣٢- ٢٨
لاواز	٢٤- ٠	٢٢- ٠	٢١- ٠	٢٧- ٠

(لێکدانەوەی ئەنجامی تێستەکە)

زۆر بەهێز: تۆ زۆر وریایی بەخەرج دەدەیت, ڕۆحیەتی مەترسیکردنت نییە, وە بەهۆی ڕۆحیەتی زۆر خۆپارێزیت لەدەست بردن بۆ هەرکارێکی نوێ خۆت بە دوور دەگریت. سەبارەت بە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانیش بەردەوام بە هەمانشێوە دەجوڵێیتەوە، هەروەها دەربارەی هەڵسوکەوتتان لەگەڵ ئەوانیتر هێندە لایەنی خۆپارێزی ڕەچاودەکەیت کە هەندێجار دەگۆڕێت بۆ گومان و دڕدۆنگی. ئەمەش بزانە کە وریایی بەخەرجدان باشە بەڵام زیادەڕۆیی تێیدا دەیگۆڕێت بۆ ترس, هەوڵبدە بە میانڕەویەکی زیاترەوە مامەڵە لەگەڵ ئەم هەستەی خۆت بکەیت.

بەهێز: تۆ لەو کەسانە خۆپارێزتری کە هاوتەمەنی خۆتن, بە گوێرەی توانا هەوڵدەدەیت خۆت لەمەترسی بەدوور بگریت ولەمەشدا ڕەچاوی لایەنی دووربینی دەکەیت و هەرئەم هەستەش بۆتە مایەی ئەوەی کە تۆ گۆشەگیر بیت، ئەڵبەتە خۆپارێزی و دوربینی خۆی لە خۆیدا زۆر باشە بەڵام نەك هەرترس و بەدگومانییەکی خۆمان بە وریایی ناوزەد بکەین.

بەهێزی مامناوەند: ڕێژەی خۆپارێزی تۆ لەباری ئاساییدایە و ئەمەش خەسڵەتێکی زۆرباشە چونکە ڕەچاوکردنی میانڕەوی لەم کارانەدا زۆر باشە، تۆ لە خەسڵەتی ئازایەتی و خۆپارێزی بەشێوەیەکی ڕێژەیی بەهرەمەندیت و ئەمەش دەبێتە فاکتەری سەرکەوتنە گەورەکانت لە ژیاندا.

لاوازی مامناوەند: هەستی ڕیسك کردن لە تۆدا بوونی هەیە و لەم چوارچێوەشدا دەکرێت تۆ بە کەسێکی کەمێك کەمتەرخەم ناوزەد بکرێیت. وریابە! کە خەسڵەتی دووربینی لە ڕوبەڕوبوونەوە لەگەڵ مەسەلەو گرفتەکانی ژیاندا زۆر کاراو چارەنووس سازە. کەوایە لە ئەنجامدانی هەر کارێکدا سەرەتا بیر لە ئاکام و ئەنجامەکەی بکەرەوە، ئەمەش بزانە بەبێ بیرکردنەوە کارکردن ئازایەتی نییە.

لاواز: گەشبینی و ڕیسك کردن و ڕۆحیەتی شاد و بێباکی تۆ دەکرێت چەند ئیمتیازێکت دەست بخات بەڵام هۆشیاربە کە هەموو شتێك و هەموو کەسێك بەوجۆرە نییە کە تۆ وێنای دەکەیت. ڕیسك کردن ئەگەر ئاوێنەی بۆ ئاینده ڕوانین بێت ڕۆڵێکی زۆر گرنگ و سەرەکی لە ژیاندا دەگێڕێت ئەم مەسەلەیەت لە بیرنەچێت کە خۆپارێزی و دووربینی مەرجی ژیریە و بەوتەی مەولانا:

از پس هرگریه اخر خندەای ست - مرد اخربین مبارك بندەای ست.

واتە/ دوای هەر گریانێك پێکەنینێك هەیە، مرۆڤی دوربین کەسێکی بەرێزە.

((ئایا تۆ کەسێکی حەسوودیت؟))

ئەم تێستە بە مەبەستی ئاشنایی تۆ لەگەڵ ڕێژەی هەستی ئێرەییەك کە لە ناختاندایە ئامادەکراوە تکایە پرسیارەکانی خوارەوە بە سێ بژاردەی (الف) ، (ب) ، (ج) وەلام بدەرەوە.

١- هاوڕێکەتان بەهەمان ئەو پانتۆڵە کابۆیەی کە تۆ بە درێژایی هاوین پارەت پاشەکەوت کرد بۆ کڕینی بەرەو خوێندنگە بەڕێکەوتووە، دڵنیایت دایکی بۆی کڕیوە، تۆ چی دەکەیت؟

الف: نمایشێك لە بەردەم هاوڕێکانتدا سازدەکەیت و پێی دەڵێیت کە تا چ ڕادەیەك (نازداری باوانە)!

ب: پێی دەلێیت ئەو پانتۆڵەت بەلاوە جوانە و بەڵام دواتر هەڵسوکەوتێکی خراپی لەگەڵ دەکەیت چونکە ئەو دەزانێت کە تۆ بۆیەکەمجار ئەم پانتۆڵەت دیوە و پەسەندت کردووە.

ج: زۆر دڵخۆش دەبیت و یەکسەر بۆ فرۆشگاکە دەڕۆیت تاوەکو پانتۆڵێکی باشتر بکڕیت.

٢- بە هەمان شێوە کە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا لە پارك خەریکی پیاسە کردنیت لە پڕ هاوسەرەکەت چاوی هەڵدەتەقێ بە یەکێك لە هاوڕێکانی قۆناغی زانکۆیدا و لەگەڵیدا دەکەوێتە چاکوچۆنی و هەواڵ پرسین، تۆ چی دەکەیت؟

الف: لەگەڵ ئەودا دەبیتە هاوڕێ و ئیرەیی پێنابەیت چونکە هۆیەك بۆ ئەم کارە نابینیتەوە.

ب: بەرەرو لای خێزانەکەت دەڕۆیت و دەست دەکەیت بەقسەکردن لەگەڵیدا و بوونی هاوڕێکەی لەبەرچاوناگریت.

ج: زۆر بەخوێنساردی و بەشادیەوە بەخێرهاتنی دەکەیت و بانگهێشتی دەکەیت بۆ ماڵەوە.

٣- لە جەژنە جیاوازەکاندا یا لە جەژنی لە دایکبوونتدا هەمیشە لە بیری ئەوەدایت کە تۆ یاخوشکەکەت یا براکەت چەند دیاری وەرگرتووە؟

الف: ئێمە هەمیشە ئەم مەسەلانەمان بەبیردا دێت بەڵام دایك وباوکمان هیچ کاتێك جیاوازی لەنێوانماندا ناکەن چونکە ڕەوشتی ئێمە دەزانن.

ب: نەخێر، بەڵام ساڵانی ڕابردوو من کەمترین دیاریم وەرگرت.

ج: نەخێر، هەموو شتێك باشە و هیچ کەس لە بارەی ئەم مەسەلانەوە سەختگیری ناکات.

٤- بۆ وەرگرتنی پۆستێکی باش لە تیپی تۆپی پێی قوتابخانە، لەگەڵ کەسێکی دیکەدا لە ململانێدایت، ئەو دواجار سەردەکەوێت، بە جوڵەیەکی سەرنجڕاکێش ئەم سەرکەوتنە بە دەست دێنێت، کاردانەوەی تۆ چی دەبێت؟

الف: تێدەگەیت کە ئەو یاریزانێکی باشترە و لە ئاکامدا ڕێز لە بڕیاری ڕاهێنەرەکەت دەگریت.

ب: بەتوندی هەوڵدەدەیت، کەسێك لە- ناختدا- دەڵێت ئەگەر ناتوانیت ڕکابەرەکەت بخەیتە لاوە هەوڵبدە زیانی پێبگەیەنیت.

ج: تیپەکە بەجێ دێڵیت، تۆ باشترینیت و ئەمەش دەزانیت، بێگومان ڕاهێنەر لەگەڵ تۆ دوژمنایەتی هەیە.

٥- باشترین هاوڕێت لەبەرئەوەی لە تاقیکردنەوەی بیرکاریدا پلەی یەکەمی بە دەستهێناوە جێ بەخۆی ناگرێت بەڵام تۆ لە هەمان وانەدا پلەی دووەمت بەدەست هێناوە، کاتێ لەمەڕ ئەم تاقیکردنەوە پرسیارت لێدەکات وەڵامی تۆ چییە؟

الف: ئەو پرسیارناکات چونکە دەزانێت تۆ پێت خۆش نییە نمرەکانت لەگەڵ ئەوانیتر بەراورد بکەیت.

ب: پێی دەڵێیت: (پلەی دووەمم هێناوە) بەڵام شانازی بەم نمرەیەوە دەکەم چونکە لە کۆرسی پێشتر باشتر بووە.

ج: پێی دەڵێیت: پلەی (یەکەمت هێناوە) و لەوەی کە ئەو هەمیشە لەپێش تۆوەیە توڕەیت.

((هەڵسەنگاندنی تێست))

ئێستا وەڵامەکانی خۆت لەم خشتەیەدا ببینەوە:

پ	الف	ب	ج
١	١٠	٥	٣
٢	٥	١٠	٣
٣	١٠	٥	٣
٤	٣	٥	١٠
٥	٥	٣	١٠

(لێکدانەوەی ئەنجامەکانی تێستەکە)

ئەگەر خاڵەکانی تۆ لەنێوان ٣٥تا٥٠بێت: حەسوودی هەستێکی زۆر بەهێزە لە تۆدا، بە دەربڕینێکیتر تۆ زۆر حەسوودیت و تاڕادەیەك جگە لە خۆت هیچ شتێك و هیچ کەسێك نابینیت، ئەمەش خراپترین جۆری لێکدانەوەیە لە بارەی ئەوانیترەوە، تۆ هیچ کاتێك چێژ لە ژیان نابەیت چونکە هەردەم چاوەڕێی کاردانەوەی ئەوانیتری، لە بیرت بێت کە کەسێکی

حەسوود بە پلەی یەکەم دەبێت خۆی ناڕەحەت بکات تا بتوانێت ئەوانیتر ناڕەحەت بکات، تۆ زۆر زوو پیردەبیت بەسەر ئەعسابی خۆتدا زاڵ بە و ئەم بیرە لە زەینی خۆتدا گەشە پێبدە کە کەسانی دیکەش پێگەیەکی باشتر لە تۆ بە دەست دێنن.

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە٢٠تا٣٥بێت: تۆ دەتوانیت کەسێکی حەسوود بیت بەڵام هەمیشە لەم جۆرە کاتانەدا ڕێگەبدەن کە هەستەکانی تۆ بەتەواوی شوێنی هەستەکانی پێشووت بگرێتەوە پاشان کردەوەی بەرامبەر ئەنجام بدەن و یا لەو ڕووەوە کە حەسوودی هەمیشە لە تێگەیشتنێکی هەڵە لە مەسەلەیەك سەرچاوە دەگرێت دەبێ لە هاوڕێیێکی تێگەیشتوو یارمەتی فیکری وەربگریت.

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لەخوار (٢٠)ەوە بێت: ژیان بەدڵی تۆیە، هیچ شتێك ناتوانێت ببێتە لەمپەر لەبەردەم کردەوە و ڕەفتاری ڕاست و دروستی تۆدا، تۆ تاڕادیەك لەبەرامبەر هەستێك کە ناوی ئیرەیی بردنە نائاشنایت و هەوڵدەدەیت نەهێڵیت بێتە ناو ژیانتەوە چونکە دەزانیت کە ژیانت لەناودەبات، دەبێت پیرۆزبایت لێبکرێت. هاوڕێیان لە ڕاوێژ و هاوبیریی بێ مەرامی تۆ چێژ وەردەگرن، تۆ گوڵی کۆڕی یارانیت.

((چەند متمانەت بە خۆت هەیە؟))

بەوپەڕی ئارامیەوە- بەڕاشکاوی و ڕاستگۆیی پێویست و بەخێرایی وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە واتە بە ئەقڵتان وەڵام مەدەنەوە، دەستبەجێ و بە هەستتان وەڵام بدەنەوە!

١- حەزدەکەیت ئەوانیتر چەپڵەت بۆ لێبدەن؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢- واهەست دەکەیت کارەکەت لە ڕادەبەدەر گران و تاقەت پڕووکێنە؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٣- ئایا لەمەڕ داهاتووت هەست بە نیگەرانی دەکەیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٤- وادەزانیت زۆرێك لە خەڵك تۆیان خۆشدەوێت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٥- هەست دەکەیت کە تواناو ئەفراندنت لە ئەوانیتر کەمترە؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٦- وادەزانیت کە گشت حەزو ئایدیاکانی تۆ سروشتی و ئاسایین؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٧- ئایا لەوەی کە بکەویتە بەر گاڵتەجاڕی دەترسیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٨- ئایا وادەزانیت ئەوانیتر لە تۆ جوانترن؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٩- ئایا لە وتاردان لە بەردەم ئەوانیتردا دەترسیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

١٠- وادەزانیت زۆرێك لەو کارانەی ئەنجامیان دەدەیت ئاکامێکی هەڵەیان هەیە؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

١١- تا ئێستا لە خۆت پرسیوە کە بریا دەتتوانی لەگەڵ ئەوانیتردا بەشێوەیەکی دڵگیر قسەت بکردایە؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

١٢- ئایا واهەست دەکەیت لە ڕادەبەدەر خاکی و لە خۆبوردەیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

١٣- ئایا تا ئێستا بیرت لەمەکردۆتەوە کە بریا متمانە بەخۆبوونێکی زیاترت هەبوایە؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

١٤- ئایا خۆت بەکەسێکی لە خۆبایی دەزانیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

١٥- تا ئێستا بیرت لەم مەسەلەیە کردۆتەوە کە چۆن دەتوانی متمانەی زۆربەی خەڵك بەدەست بێنیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

١٦- وادەزانیت زۆربەی کەسانی دەوروبەرت بۆچوونێکی ئەرێنیان لەمەڕ تۆ هەیە؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

١٧- ئایا واهەست دەکەیت کەسێکت نییە دەردی دڵی لەگەڵدا بکەیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

١٨- ئایا واهەست دەکەیت لە ڕادەبەدەر چاوەڕوانیان لە تۆ هەیە؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

١٩- واهەست دەکەیت هاوڕێیان و دەوروبەرت بایەخی پێویست بە دەسکەوتەکانی تۆ نادەن؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢٠- ئایا بە سادەیی شەرمەندە و خەجاڵەت دەبیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢١- ئایا هەستدەکەیت زۆربەی خەڵك لە تۆ ناگن؟

هەرگیز هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢٢- ئایا لە مەڕ دەوروبەرەکەت زۆربەی جار هەست بە ئاسایش ناکەیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢٣- ئایا زۆربەی جار بەبێ هۆ هەست بە نیگەرانی دەکەیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢٤- ئایا کاتێك دەچیتە ناو ژوورێك کە کۆمەڵێ کەسی تێدایە هەست بە ناڕەحەتی دەکەیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢٥- ئایا وادەزانیت خەڵك لە پاشملە باست دەکەن؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢٦- ئایا هەمیشە هەست بەئارامی دەکەیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢٧- وادەزانیت ئەوانیتر هەمووشتێك لە تۆ باشتر و ئاسانتر دەرك دەکەن؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢٨- ئایا زۆربەی کات وادەزانیت ڕووداوێکی ناخۆش چاوەڕێت دەکات؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٢٩- ئایا زۆربەی کات بیر لە هەڵسوکەوتی ئەوانیتر بەرامبەر بەخۆت دەکەیتەوە؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٣٠- ئایا هەندێکات لە بەرخۆتەوە بیر دەکەیتەوە بریا کۆمەڵایەتیتر و خوێنگەرمتر بوومایە؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٣١- ئایا تەنها لەو باس وخواسانەدا بەشداری دەکەیت کە لەڕاستی قسەکانت دڵنیابیت؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

٣٢- ئایا دەربارەی ئەوەی کە کۆمەڵگە چاوەڕوانی لە تۆ دەکات بیردەکەیتەوە؟

هەرگیز - بەدەگمەن - هەندێکات - زۆرجار - زۆرزۆر

هەڵسەنگاندن

ئێستا بەڕیز بۆ وەڵامەکانی: هەرگیز(٠) و بەدەگمەن(١) وهەندێکات(٢) و زۆرجار(٣) و زۆر زۆر(٤) خاڵ دابنێ و پاش کۆکردنەوەی خاڵەکانی سەرەوە بە لەبەرچاوگرتنی ڕێژەی تەمەن لەخشتەکەدا دایانبنێ و بەرەنجامەکەی ببینن:

ڕێژەی متمانە بەخۆبوون	١٦- - ١٤ساڵ	٢١- ١٧ساڵ	٣٠- ٢٢ساڵ	٣٠ساڵ بەرەوژوور
زۆربەهێز	٠ -٨	٠ -٢٠	٠ -١٢	٠ -١٠
بەهێز	٩ -١٧	٢١ -٣٦	١٣ -٢٠	١٦ -٢٩
بەهێزی مامناوەند	١٨ -٣٣	٣٧ -٤٤	٢٦ -٤٠	٣٠ -٣٦
لاوازی مامناوەند	٣٤ -٥٤	٤٥ -٦٩	٤١ -٥٩	٤٧ -٦٦
لاواز	٥٥ -١٢٨	٧٠ -١٢٨	٦٠ -١٢٨	٦٧ -١٢٨

(لێکدانەوەی ئەنجامی تێست)

زۆر بەهێز: پیرۆزبایت لێدەکەم! متمانە بەخۆبوونت بەرزە تۆ نەهەست بە سوکایەتی دەکەیت نە باکت لە ئایندەیە و نە لەهەڵس و کەوتی ئەوانیتر نیگەرانیت، دڵنیابە بەم هەلومەرجەوە دەست بدەیتە هەرکارێك سەرکەوتن بەدەست دێنیت.

بەهێز: ڕێژەی متمانە بەخۆبونت باشە، تۆ زۆرجار لە دەست پێکردنی کاردا ترس و دڵە ڕاوکێ ڕوت تێناکات، لە فێربوون و داوای لێبوردن کردن باکت نییە، زۆربەی کات رەفتاری ئەوانیتر بەرامبەر بە خۆتان نیگەرانتان ناکات بەڵام نابێت دەسبەرداری هەوڵدان بیت لە پێناو باشتر بوون.

بەهێزی مامناوەند: لەم هەلومەرج و دۆخەدا متمانە بەخۆبوونت تارادەیەك باشە، مایەی نیگەرانی نییە بەڵام ئەوە بزانە کە بۆ سەرکەوتن لە ژیاندا پێویستە لە پێناو پەرەپێدان و بەرزکردنەوەی ئاستی متمانە بەخۆبوونی خۆت هەوڵبدەیت.

لاوازی مامناوەند: تۆ زۆربەی کات گومانت لە خۆت و تواناکانت هەیە، دردۆنگیەکی زۆرت هەیە لەمەڕ ئەوەی کاریگەری ئەرێنی لەسەر ئەوانیتر بەجێ بێلیت، زۆربەی جار نیگەرانی ئایندەیەکیت کە هێشتا نەهاتووە و زۆر کات لە پاڵ ئەوانیتردا هەست بەسوکایەتی دەکەیت.

پێشنیار دەکەم جارێکی تر بەوردی بابەتی متمانەبەخۆبوون بخوێنیتەوە و هەوڵی نەهێشتنی ئەم لاوازیەی خۆت بدەیت دڵنیابە ئەگەر تێبکۆشیت سەرکەوتوو دەبیت.

لاواز: گەورەترین گرفتی ژیانی تۆ متمانە بەخۆنەبوونە. زۆرجار بەهۆی هەڵەکانی رابردووەوە سەرکۆنەی خۆت دەکەیت ئەمەش فاکتەرێکی گرنگە لە بەدیهاتنی گرێی خۆبەسوك سەیرکردن لە تۆدا، رابردوو لەبیربکە لە ئایندە مەترسە، بۆچی لەبەر روداوگەلێك کە هێشتا ڕویان نەداوە یا ڕەنگە هەرگیز ڕونەدەن! هێندە ئازاری خۆت دەدەیت؟

بابەتی(متمانە بەخۆبوون) جارێکی تر بخوێننەوە و خاڵە لاوازەکانی خۆتان بدۆزنەوە و ئەم مەسەلەیەش لەبیرمەکەن کە متمانە بەخۆبوون تاکە ڕێگای بالاکردنی مرۆڤە لە ژیاندا.

کاکڵەی باس: دەزانیت کە دوژمنی ژمارەیەکی متمانە بەخۆبوون هەست بە سوکایەتی کردنە. کاتێك ئامادەیی ئەم هەستە لە مرۆڤدا پەرەیسەند بەسێ شێوە خۆی دەنوێنێت:

١- خۆبەدەستەوەدان: خراپترین جۆری ڕوبەروبونەوەیە لەگەڵ (هەست بەسوکایەتی کردن)دا بەم مانایە کە تاك هیچ و پوچی و بێنرخی و بێبەهایی خۆی وەك شتێکی حەتمی قبوڵ بکات و

بەتەواوی خۆی بەدەستەوە بدات و لە ئاکامدا هیچ جۆرە پێشڤەچونێك لە پێناو بەدیهاتنی متمانە بەخۆبووندا ناکات.

هەوڵدانی درۆینە: لەم قۆناغەدا کاتێك کەسەکە نایەوێت هەستکردن بە سوکێتی خۆی قبوڵ بکات لە ئاکامدا لەهەولدانی راستەوخۆ لە سەر خاڵە لاوازەکانی خۆی بەدور دەگرێت و ڕوو لە شێوازی خۆ فریودان دەکات و لەم پێناوەشدا بە هەوڵدانی درۆینە خۆی و ئەوانی دیکەش فریو دەدات.

شێوە جیاوازەکانی ئەم ڕەفتارە بریتین لە: گوێ پێنەدان، ڕای خۆپەسەندکردن، ڕوگرژی، کەللەرەق بوون، دروستکردنی ترس و دڵەڕاوکێ، ئینکاریکردن.

لە ئاکامدا: سوکێتیەك کە هەستی پێدەکرێت ئاشکرا نەکراوە بەڵکو سەرکوت کراوە و نیشانە گەلێکی جۆراوجۆر کە (دایکی) گشت توندوتیژی و خراپەکاریەکانە دێنێتە ئارا.

٢- قەرەبوکردنەوە: (ئەلفرێد ئادلەر) دەرونزانی گەورە بروای وایە کە ڕێرەوی هەستکردن بە سوکێتی هەندێ کات بە ئاراستەی قەرەبوکردنەوە کۆتایی دێت کە ئەمەش باشترین شێوازە.

نمونە: مرۆڤێك کە توشی ئیفلیجی بووە هەوڵدەدات بە بەشداریکردن لە گروپێکی وەرزشیدا بگاتە پلەی پاڵەوانیتی و ئەمەش مانای ئەمەیە کە ئەو کەسە سەرەتا بەشێوەیەکی ڕون و ئاشکرا کێشە و گرفتەکەی خۆی ناسیوە و هەڵی سەنگاندووە، پاشان هەوڵی نەهێشتنی دەدات بە شێوەی قەرەبوکردنەوە.

بۆنمونە: (دموستن) پیاوێك بوو کە لە یۆنان دەژیا و هەر لەمنداڵیەوە بەدەست زمان گیرانێکی توندەوە گیرۆدەبوو لە لاوێتیدا لە دادگایەکدا لە یۆنان بەهۆی کەموکورتی لە دەربرین و قسەکردنیدا نەیتوانی بەرگری لە موڵك و ماڵی باوکی خۆی بکات، (دموستن) دوای ئەم ڕووداوە چووە دەرەوەی شارو چاڵێکی گۆڕئاسای هەڵکەند بە قوڵایی باڵای خۆی و رۆژانە چەند کاتژمێرێك دەچویە ناو ئەو گۆڕە و قسەی دەکرد و دەوروبەری چاڵەکەی بەدرك و داڵی وشك تەنیبوو بۆ ئەوەی تەنانەت نەتوانێت دەستی خۆی بجوڵێنێت بۆ ئەوەی توانای قسە کردنی زیاتر بێت.

چەند مانگێك تێپەڕی دموستن دوای مەشقکردنێکی یەکجار دژوار گەڕایەوە بۆ ناو شار و لەدادگا بەشداریکرد بە بەرچاوی حەپەساوی ئامادەبوانەوە بە وتاردانێکی پاراو توانی جارێکی تر موڵك و ماڵەکەی باوکی بەدەست بینێتەوە، بەم پێیە (دموستن) بوو بە خودانی قسە لە یۆنان دا.

ئەمە باشترین نمونەی روبەروبونەوەی راستەوخۆیە لەگەڵ هەست بەسوکێتی کردن دا

ئایا تۆ تاهەنوکە مامەلەیەکی لەم چەشنەت لەگەڵ خاڵە لاوازەکانتدا کردووە؟

ئەگەر نەخێر!

بۆچی؟

تۆ کە لە (دموستن) کەمتر نیت!!

هەر ئەمرۆ دەست بە کاربە!

((ئایا تۆ کەسێکی ڕووالەت بینیت؟))

بەبێ پێشەکی بچنە سۆراخی پرسیارەکان!

١- زۆر خێرا! بەبێ ئەوەی کە تەماشای بکەیت دەتوانیت بلێیت کە باشترین هاورێت چ جۆرە قاتێکی لەبەرکردووە؟

ا- پانتۆلێکی کابۆو تیشێتێکی نیلی و جوتێك کالە و جانتایەك.

ب- جلێك بەڕەنگی...

ج- پانتۆڵێکی کابۆ لەگەڵ قایشێکی زۆر قەشەنگ و تیشێتێکی کورتی وەنەوشەیی.

٢- پێنج خولەکی ماوە بۆ دەسپێکردنی نمایشەکەتان و تۆ:

ا- خزاویتە گۆشەیەکەوە و بە نیگەرانییەوە چاوەڕوانیت.

ب- خۆت لە ئاوێنەدا هەڵدەسەنگێنیت تا دڵنیابیت لەوەی بە ڕاستی جلەکانت گونجاون.

ج- دەقی نمایشەکە جارێکیتر دەخوێنیتەوە بۆ ئەوەی لەکاتی ئەنجامدانی نمایشەکەدا دوچاری کێشە نەبیت.

٣- باوکت دێتە ژوورەوە و لە تۆ و ئەندامانی دیکەی خێزان دەپرسێت:

بۆچی نیوەی وێنەکانی ئەم گەشتەی دوایی دیارنەماون؟ چونکە

ا- :تۆ هەموو ئەو وێنانەی کە تێیدا بزەت نەکردووە یاوادەزانیت ناشیرین دەرچوویت لات بردون و فرێت داونەتە سەبەتەی خۆڵەکە.

ب- تۆ هیچ شتێك لەمبارەیەوە نازانیت تەنها یەکجار ئەوانت بینیوە و لە شوێنی خۆی دات ناونەتەوە.

ج- تۆ هەندێك لە وێنەکان کە بەجۆرێك لە جۆرەکان باش دەرنەچووبوویت هەڵگرتووە و ئەوانی ترت لە چەکمەچەکەتدا قایم کردووە.

٤- یەکەم شتێك کە تۆ لە بارەی نزیکترین هاوڕێتەوە بایەخی پێدەدەیت:

ا- پاڵەوانێتی ئەو لە ڕشتە جیاوازەکاندا.

ب- ڕواڵەت و شێوازی جل لەبەرکردنەکەی.

ج- وەفاداری و باشەی ئەو لە پاراستنی هاوڕێیەتییەکی ڕاستەقینە.

٥- ئەگەر بڕیار بێت گیانلەبەرێکت هەبێ حەزت دەکرد کە:

ا- پشیلەیەکی کوردیت هەبێت.

ب- ئاسکێکت هەبێت.

ج- پڵنگێکت هەبێت.

((هەڵسەنگاندنی تێست))

ئێستا وەڵامەکانی خۆت لەخشتەکەی خوارەوەدا لەبەرچاوبگرە:

پرسیار	الف	ب	ج
١	١٠	٣	٥
٢	٥	١٠	٣
٣	١٠	٣	٥
٤	١٠	٥	٣
٥	١٠	٣	٥

((لێکدانەوەی ئەنجامی تێست))

ئەگەر خاڵەکانی تۆ لە نێوان ٣٥ تا ٥٠بێت:

تۆ ناتوانیت درۆ لەگەڵ خۆت و ئەوانیتر بکەیت تۆ پێت خۆشە هەمیشە جوان بیت و جوان دەربکەویت و هەروەها حەزدەکەیت هاوسەری داهاتووت خاوەن ڕووخسار و بەژن و باڵایەکی زراڤ و ماقوڵ بێت، هەرچەند هەندێکجار لەبارەی خۆتەوە سەختگیر دەبیت و لەڕادەبەدەر خەریکی ڕووخسار و ڕواڵتی خۆت دەبیت.

ئەمەی کە دەتوانیت بە نیگایەك وردەکاری جل وبەرگ و ڕواڵەتی لایەنی بەرامبەر بهێنیتە مێشکی خۆتەوە ڕەنگە باش بێت، بەڵام لەوە باشتر ناسینی دەرونی کەسەکانە، مەهێڵە کاتێك بڕیارە دوو کاتژمێر لەگەڵ هاوڕێکانتدا بیت دوو کاتژمێریش لەبەردەم ئاوێنەدا بیت. چاوەکانت بکەوە و ناخی کەسەکان ببینە لە ڕواڵتیانەوە داوەری مەکە و لەبیرت بێت: جوانی هەمیشە باش نییە بەڵام چاکی هەمیشە جوانە!

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠تا٣٥بێت: ڕوخسار و ڕواڵەتی کەسەکان بەلاتانەوە گرنگە بەڵام ئاورێك لەمەسەلەکانی دیکەش دەدەیتەوە ئەمەش زۆر باشە. ڕوانینی تۆ بۆ کەسەکان لە قۆناغی یەکەمدا هۆشیارانەیەو بایەخ بە وردەکاریەکان نادەیت و ڕوانینی قوڵی تۆ سەرباری ڕواڵەت، هەندێ خەسڵەتی دەرونیش دەبینێت هەوڵبدە بەتێپەڕبوونی کات کەسێتی کەسەکان بخەیتە شوێنی ڕواڵەت و بەهەمان ڕێژەش هەستیاربوون بە ڕواڵەتی خۆت کەم بکەیتەوە و ئەمەش بۆ پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانتان زۆر بەسوودە.

ئەگەر کۆی خاڵەکانت لەخوار ٢٠ وە بێت:

بەلای تۆوە شتێك کە بایەخی نییە ڕواڵەتی خۆت و ئەوانیترە، تۆ بەهیچ شێوەیەك ئەوانیتر بەرمەبنای ڕواڵەتی زاهیریان ناناسیت، ڕەنگە لە ڕواڵەتی ئەواندا پەی بەچەند خاڵێك ببەیت لەمەڕ دەروونی ئەوان بەڵام هەرگیز ئەوە ناکەیتە پێوەر، ئەمەش یەکێك لە دیارترین ئەو خەسڵەتانەیە کە هەمیشە هاوڕێەکان لەپاڵ تۆدا دەهێڵێتەوە. نیگای تۆ هەمیشە بۆ دەروونی ئەوانیترە بە هەمانشێوە کە هەوڵدەدەیت ناخی خۆت پیشانی ئەوانیتر بدەیت، سڵاو لە تۆ!

((ئایا تۆ کەسێکی ناوبانگ خوازیت؟))

لەم بەشەدا بۆ دیاریکردنی ڕێژەی ناوبانگخوازی تۆ٢٥پرسیار خراوەتە ڕوو کە دەبێت دەسبەجێ بەوشەکانی (بەڵێ) و (نەخێر) و (جاروبار) وەلامیان بدەیتەوە

١- کاتێك ئەو کەسانەی کە لە تۆ زیرەکتر نین بەپلەی باڵاتر دەگەن دڵگران دەبیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

٢- بۆ تۆ زۆر گرنگی هەیە کە ئەوانیتر دەسکەوتەکانت بنرخێنن؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

٣- ئەگەر بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی هەرچەند کە بێزارکەر بێت بەڵام سودێکی بۆت هەبێت دیسان تەماشای دەکەیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

٤- ئایا هەوڵدەدەیت کە خەسڵەتە لاوازەکانی خۆت لەڕێی مەشق کردنەوە نەهێڵیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

٥- ئایاچارەسەرکردنی کێشەکان بە بزوێنەری ڕۆح دەزانیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

٦- ئایا هەمیشە ئامانجێکی دیاریکراوت لە بەرچاوگرتووە کە پێی بگەیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

٧- ئایا زۆربەی جار لە کاتی پشودانیش دا کار دەکەیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

٨- ئایا پێخۆشە کە بزانیت بە چ شێوەیەك دەتوانیت دەسکەوتەکانی خۆت گەشە پێبدەیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

٩- ئایا لە دەسکەوتەکانی خۆت لە زانکۆ یا ئیدارە رازیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

١٠- تۆ لەو بڕوایە دایت کە دۆڕاوێکی باش نیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

١١- ئایا حەزدەکەیت دەسکەوتەکانت لەگەڵ دەسکەوتەکانی ئەوانیتردا بەراورد بکەیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

١٢- ئایا تۆ ناتوانیت هۆگریەکی زۆرت بۆ چالاکیەك هەبێت کە سەرنجێکی کەم بۆلای خۆی رادەکێشێت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

١٣- ئایا بەتوندی لە ڕەخنە لێگرتن دەترسیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

١٤- ئایا لە مەعریفە و توانای خۆت ناڕازیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

١٥- ئایا لە کاتی خوێندندا حەزت دەکرد بەپلەی یەکەم دەربچیت؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

١٦- ئایا ئەو کەسانە کە بەبێ بەها دەزانیتبۆ کێ لگا کە هیچ پسپۆڕییەکییان نییە؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

١٧- ئایا یاریە باوەکانت لە میوانداریەکاندا پێخۆشە لە بەرئەوەی کە لەو یاریانەدا دەیبەیتەوە؟

بەڵێ نەخێر جاروبار

١٨- ئایا ئایندەی پیشەییت لە هەرشتێکی تر بەلاوە گرنگە؟

بەڵێ   نەخێر   جاروبار

١٩- ئایا کارێکی نادڵنیا کە ترۆقی کردنێکی زۆری هەبێت لە کارێکی جیگیر و مسۆگەری حکومی بەباشتر دەزانیت؟

بەڵێ   نەخێر   جاروبار

٢٠- ئایا پێت خۆشە ڕێبەری گروپێك بکەیت؟

بەڵێ   نەخێر   جاروبار

٢١- ئایا دەمودەست و بێ تێرامان- حەزت لەوکەسانەیە کە لەژیاندا بە پلە بالاکان گەیشتووە؟

بەڵێ   نەخێر   جاروبار

٢٢- ئایا حەزدەکەیت بارودۆخت لەهی دایك وباوکت باشتربێت؟

بەڵێ   نەخێر   جاروبار

٢٣- ئەگەر وەرزشکار بویتایە، لەو پێشبرکێیانەدا دڵنیا بویتایە کەسی کۆتایی دەبیت بەشداریت دەکرد؟

بەڵێ   نەخێر   جاروبار

٢٤- ئەگەر بەڕێوەبەری ڕێکخراوێك بویتایە هەوڵت دەدا لە هەر زەمینەیەکدا لە کارمەندەکانت باشتربیت؟

بەڵێ   نەخێر   جاروبار

٢٥- ئایا کاتێك لە خۆت ڕازی دەبیت کە کارێکت بە باشی بە ئەنجام گەیاندبێت. هەڵسەنگاندنی تێست؟

بەڵێ   نەخێر   جاروبار

هەنوکە بەجۆرەی لای خوارەوە بۆ هەر وەلامێکی خۆت خاڵ دابنێ:

بەڵێ(٢) نەخێر(٠) جاروبار(١)

پاشان کۆی خاڵەکانت لەم خشتەیەی خوارەوەدا لە بەرچاوبگرە:

ئاستی ناوبانگ خوازی	١٦- ١٤ ساڵ	٢١- ١٧ ساڵ	٣٠- ٢٢ ساڵ	٣٠ساڵ بەرەوژوور
زۆر بەهێز	٥٠- ٤٠	٥٠- ٣٥	٥٠- ٤٢	٥٠- ٤٠
بەهێز	٣٩- ٣٦	٣٤- ٣١	٤١- ٣٢	٣٩- ٣٥
بەهێزی مامناوەند	٣٥- ٢٣	٣٠- ٢٢	٣١- ٢٦	٣٤- ٢٨
لاوازی مامناوەند	٢٢- ١٩	٢١- ١٤	٢٥- ٢٠	٢٧- ٢٣
لاواز	١٨- ٠	١٣- ٠	١٩- ٠	٢٢- ٠

((لێکدانەوەی ئەنجامی تێست))

زۆربەهێز: تۆ زۆر ناوبانگخوازیت هەرچەند ئەم مەسەلەیە بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکان لە ژیاندا تا ڕادەیەکی ئاسایی باشە بەڵام لەوەزیاتر ڕەنگە لە بری کاریگەری ئەرێنی جێکەوتی نێگەتیڤ بەجێدێڵێت، دیسان دەڵێم: ئەمە تایبەتمەندیەکی باش و بەنرخە کە تۆ هەتە ئەگەر هەوڵبدەیت لە ئاستێکی هاوسەنگدا مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت!

بەهێز: بەتوندی لایەنگری پلەوپایەیت و حەزدەکەیت لەڕێی گەشتن بەپلە بالاکانەوە ناوبانگێکی زۆر بەدەست بێنیت ئەمە باشە بەڵام وریابە کە ئەم تایبەتمەندیە کاریگەری لەسەر کەمکردنەوەی کارایی تۆ نەبێت.

بەهێزی مامناوەند: ڕێژەی ناوبانگ خوازی تۆ لە ئاستێکی باش و ئاسایدایە چونکە ئەم تایبەتمەندیە زۆرباشە لەبەرئەوەی هاوسەنگی و میانەرەوی لە کاروبادا باشترین شێوازە بۆ دەست ڕاگەیشتن بە سەرکەوتن و بردنەوە لە ژیاندا قەدری ئەم بەخششە بزانە و بەباشی کەڵکی لێوەربگرە.

لاوازی مامناوەند: تۆ زۆر مەیلت لە خۆماندوکردن نییە بۆ بەدەست هێنانی دەسکەوتە گەورەکان ئەمەش دەبێتە مایەی ئەوەی کە لە ژیاندا سەرکەوتنی کەمترت بە نسیب بێت نەختێك بەخۆتدا وەرەوە و لە پێناو تۆمارکردنی سەرکەوتنی گەورەدا هەوڵبدە دڵنیابە کە سەرکەوتن بۆ کەسانێکە کە هەوڵی زۆر دەدەن!

لاواز: تۆ هەر لە بنەڕەتدا حەزت لە تۆمارکردنی سەرکەوتن نییە لە ژیاندا هیچ ئامانجێك تۆ ناچارناکات بۆی بکۆشیت، لە بنەرەتدا خاوەن مەبەست و ئامانجێکی گەورە نیت و هەمیشە لە ژیاندا

خۆت بەشتە بچوکەکانەوە خەرۆ دەکەیت تاکات بەدەستەوە ماوە بەخۆتدا بچۆرەوە و لە پێناو دەسخستنی سەرکەوتنە گەورەکاندا هەوڵبدەن دڵنیابن کە سەرکەوتوو دەبن!

((تۆ لە ئایندەدا دەژیت یا لە ڕابردوودا؟))

دەروونناسان بڕوایان وایە: گەنج لە داهاتودا و پیر لە ڕابردوودا ژیان بەسەردەبات!

هەنوکە بەئەنجامدانی ئەم تێستە خۆت هەڵبسەنگێنە بۆئەوەی بزانیت گەنجیت یا پیر!

١- خێزانێکی قەرەباڵغ بەم دواییانە بونەتە دراوسێتان و یەکێك لە ئەندامانی ئەو خێزانە هاوتەمەنی تۆیە و دوای یەك دوو ڕۆژ پیشنیازی پێ دەکەیت پێکەوە پیاسەیەك بکەن بۆ ئەوەی شارەزای ئەو ناوەی بکەیت، بۆ کوێی دەبەیت؟

الف: بۆ هۆڵی وەرزشی گەڕەك کە هەمیشە کوڕانی گەڕەك لە کۆتایی هەفتەدا لەوێ خڕدەبنەوە لەبەرئەوەی کە شوێنێکی باشتر شك نابەیت کە هاوڕێە تازەکەتی بۆ ببەیت.

ب- بۆ نزیکترین قاوەخانە کە قاوەیەکی بەتامی هەیە و بەسەر دیمەنێکی دڵگیردا دەڕوانێت.

ج- شوێنێکی تایبەت بۆ نیشاندان بوونی نییە، چونکە ئەو دەمەی کە دەتوانین تەواوی شار بگەڕێین و دڵخۆش بین، بۆچی خۆمان لە گەڕەکێکی تایبەت دا قەتیس بکەین؟

٢- هاورێکانت بەمجۆرە وەسفی تۆ دەکەن:

الف- هەمیشە لەباری ڕاکردن و وەرزشکردندایت ئەم هەموو وزەیە لە کوێ دێنیت؟

ب- وردو قەشەنگ و بەتاقەت خەریکی ئەنجامدانی کاروباری ڕۆژانەیت و وەك هەمیشە ڕێکوپێك وچالاکیت.

ج- شەکەت و ماندو، بەسادەیی لەهەر شتێك بێتاقەت دەبیت و بۆ هیچ کاتێك تاقەتی ئەنجامدانی کارگەلێکت نییە کە وزەیەکی زۆر و جموجوڵ و قەرەباڵغییان پێویستە.

٣- کەسێتی تۆ زۆرتر لەگەڵ کام یەك لەم پێناسانەی خوارەوەدا گونجاوە؟

الف- جوان و بەهێزو ڕێز لە کەسانێك دەگریت کە بۆ دەسخستنی مافەکانیان دەجەنگن.

ب- جوان، پێکەوتە و ڕێکپۆش، لە کەسانێك کە دەزانن چی لەبەربکەن و بەتەواوی کەڵك لە هۆشی خۆیان وەردەگرن، چێژ وەردەگریت.

ج- تۆ ڕێك دەزانیت چیت دەوێت، چ کاتێك دەتەوێت و هەمیشە لە هەوڵدایت تاشتێکی تازە تاقیکردنەوە و بکەیت ئەم کارە هەمیشە تۆ بە چوست و چالاکی دێڵێتەوە.

٤- لەسەر دیتنی فیلمێك لەگەڵ هاوڕێکانتدا ڕێك ناکەویت، بڕیاردەدەن پێکەوە سەردانی سەنتەری سیدی فرۆشی گەرەك بکەن و لەوێ بەڕای زۆرینە فیلمێك هەڵبژێرن.

هەڵبژاردنی تۆ:

الف: فیلمێك هەڵدەبژێریت کە تێیدا کچێك گۆرپانەکەی داگیرکردووە و دەرەقەتی پیاوە شەرەنگێزەکان دێت.

ب- لەبەرئەوەی حەز لە فیلمە بیانییەکان دەکەیت بەمەبەستی ئاشنابوون بەفەرهەنگی ئەو ولاتە فیلمێکی لەوچەشنە هەڵدەبژێریت.

ج- جیاوازی نییە بۆ بە سەربردنی دوو کاتژمێر ڕەنگە فیلمێکی کۆمیدی باشتربێت

٥- کاری هەمیشەیی و هەموو بەیانییەکی تۆ بەر لە ڕۆشتن بۆ شوێنکار یا خوێندن چییە؟

الف- حەمام کردنێکی خێرا و پاشان چونەدەرەوە، ئەمە پیشەی هەمیشەیی تۆیە.

ب- چەند خولەکێك کات بە خەرجدانیش هەم زۆرە، تەنها ١٥ خولەك بۆ ئەوەی مووی سەرتان وشك ببێتەوە و کەلوپەلەکان کۆبکەیتەوە.

ج- مەگەر ئەکرێت بەسادەیی بچیتە دەرەوە هەموو رۆژیك حەمام کردن و ئەنجامدانی کاری رۆژانە، لانی کەم ٤٠ خولەك دەخایەنێت ئەسڵەن پێم خۆش نییە وەك ئەوانیتر بکەومە بەرچاو.

٦- لەخەونەکانتدا حەزدەکەیت لە ئاییندەدا ببیت بەچی؟

الف- وەرزشکارێکی پیشەگەر کە لانیکەم هەفتەی جارێك وێنەکەی لەرۆژنامەکاندا چاپدەکرێت.

ب- بەڕێوەبەرێك یا بەڕێوەبەری گشتی، خاوەن نوسینگەیەکی گەورە و قەشەنگ و پەیوەندیکردن لەگەڵ کۆمپانیا دەرەکیەکاندا.

ج- گاڵتە دەکەیت! مەگەر دەکرێت بەخەیاڵەوە بژیت؟ هیچ پاساوێکی دڵنیاکەرەوە بوونی نییە کە خۆت بەخەیاڵەوە وئەویش لەجۆرێکی تایبەت ببەستیتەوە، لە ئایندەدا دەتوانیت دەستت بە هەندێك شتی باشتر و زیاتر بگات.

(هەڵسەنگاندنی تێست)

ئێستا وەڵامەکانی خۆت لەم خشتەیەدا لەبەرچاوبگرە:

پرسیار	الف	ب	ج
١	٦	١٠	٢
٢	٦	١٠	٢
٣	٦	٢	١٠
٤	١٠	٦	٢
٥	٢	٦	١٠
٦	٦	١٠	٢

((لێكدانەوەی ئەنجامی تێست))

١- ئەگەر كۆی خاڵەكانی تۆ لە نێوان ٤٥تا ٩٠بێت:

تۆ باش دەزانیت كە لە(ئێستا) و (ئاینده)ی خۆت چیت دەوێت و بەدوای چیدا دەگەڕێیت چوست و چالاك و پڕ لەوزەیت و بە ئاسایی لە جێیەكدا كە دەزانیت ڕاستە بەخەرجی دەدەیت، بۆنموونە لەم وزەیە بۆ ئامادەكاری ڕۆژانەی خۆت كەڵك وەرناگریت، بەڵكو لە هەندێك شتی باشتردا بەكاری دەبەیت، هەمیشە كارێكی زۆر بۆ ئەنجامدان هەیە كە حەزدەكەیت بەئەنجامیان بگەیەنیت، تۆ باشترین شێواز واتە(كار و سەیران)ت لەپاڵ یەكدا داناوە و لەوانە ژیانێكی ئایدیاڵت سازكردووە كەوایە بەباشترین شێوە چێژی لێوەربگرە.

٢- ئەگەر كۆی خاڵەكانی تۆ لە نێوان ٣٠تا ٤٥بێت:

تۆ تەنها بیر لە ئاینده دەكەیتەوە (ئێستا) بەلای تۆوە مردووە تۆ بەپێڵاوی ئاسنین و بەپەلە بۆ پێشەوە دەڕۆیت تكایە ئاوڕێكیش لە دواوە بدەرەوە گشت جوانییەكانی ژیان لە ئایندەی تۆدا حەشار نەدراوە!

زۆر خاڵی گرنگ و سەرنجڕاكێش لە ژیانی ئێستادا بوونی هەیە كەوایە هەوڵبدەن بەئەوان ڕابگەن و چێژیان لێوەربگرن، لەخێراییت كەم بكەرەوە و لەبیرت بێت: ئەگەر كەڵك لە ئێستا وەرنەگریت ناتوانیت بە ئاییندەیەكی گەش بگەیت!

- **٣ئەگەر كۆی خاڵەكانت لە٣٠كەمتربێت:** تۆ لە ڕیزی ئەوكەسانەدایت كە تەنها بیر لەخۆشی خۆیان دەكەنەوە، واتە هەموو شتێك لە سەیران و پشوودانداا كورت دەكرێتەوە و نیگەران بوون بۆ ئاییندە بەلای تۆوە بێمانایە، هەوڵبدە ئاوێتەیەك لە هەردوو حاڵتی یەكەم

ودوەم بهێنیتەدی تاوەکو ژیانێکی بەرهەمدار بۆخۆت بەدیاری بێنیت، زۆر گوێ پێنەدانیش ژیانێکی خۆشت بۆ دەستەبەر ناکات.

((ئایا تۆ مرۆڤێکی سەربەخۆییت؟))

لەم بەشەدا بیست دۆخ لە چوارچێوەی پرسیاردا خراوەتەڕوو کە دەتوانیت وەڵامەکەی بە (ب، ج، د) بدەیتەوە:

١- لەگەڵ کۆمەڵێك لە هاوڕێکانتدا بۆ سەیران چونەتە دەرەوەی شار شەوێك ئەوان پێشنیار دەکەن کە پێکەوە بۆ شوێنێکی تایبەت برۆن بەڵام تۆ پێت باشە کە پیادەڕەویەکی دورودرێژت لە کەناری دەریا هەبێت، ئایا:

ا- لەگەڵ هاوڕێکانتدا دەڕۆیت؟

ب- بەتەنها دەچیت بۆ پیادەڕەوی لەکەناری دەریا؟

ج- هەوڵ دەدەیت هاوڕێکانیشت پەشیمان بکەیتەوە و لەگەڵت بێن؟

٢- لەگەڵ یەکێك لە هاورێکانتدا کاتژمێر چواری دوای نیوەرۆ لە کافتریایەك مەوعیدت هەیە کاتژمێر دەبێت بە چوارونیو، تۆ چی دەکەیت؟

ا- چاوەڕوانیکردن وازلێدێنیت و ئەوێ بەجێ دێڵیت؟

ب- یادداشتێك بۆ هاورێکەت دەنوسیت و دەیدەیت بەدەستی گارسۆنەکەوە و ئەوێ بەجێدێلیت؟

ج- بەردەوام چاوەروانی دەکەیت؟

٣- بڕێکی زۆر پارەت لە تیروپشکی بانکدا بۆ دەردەچێت و بەنیازیت ئۆتۆمبێلێکی دووکەسی بکڕیت بەڵام زۆربەی هاورێکانت ئەم بۆچونەی تۆیان پێباش نییە ئایا:

ا- ڕێگەیان پێنادەیت لە کڕینی ئۆتۆمیلەکە پەشیمانت بکەنەوە؟

ب- خۆت دەخەیتە بەردەستی هاوڕێکانت تا ئەوان لە بری تۆ بڕیاربدەن؟

ج- جارێکیتر مەسەلەکە تاوتوێ دەکەیت و پاشان بڕیاری یەکجاری دەدەیت؟

٤- خەسوت یاخەزورت هەمیشە لەگەڵ تۆدا دەمەقاڵەیەتی، لە ڕۆژی لەدایکبونیدا ئایا:

ا- گوێ بە لەدایکبونەکەی نادەیت؟

ب- تەلەفونی بۆ دەکەیت و پیرۆزبایی جەژنی لەدایکبونەکەی لێدەکەیت؟

ج- لەبەرخاتری خێزانەکەت سەردانی دەکەیت و پیرۆزبایی لێدەکەیت؟

٥- دەبیستیت کە پیاوێك دوای دەمەقاڵێیەکی توند لەگەڵ خێزانەکەی چووەتە ئوتێلێك و لەوێ نیشتە جێ دەبێت ئایا:

ا- بڕیاری پیاوەکە ڕەتدەکەیتەوە؟

ب- بڕیاری پیاوەکە قبوڵ دەکەیت؟

ج- پشتگیری لە بڕیاری پیاوەکە دەکەیت بەڵام لەو بڕوایەدایت ڕێگاچارەیەکی باشتر هەیە؟

٦- بانگهێشت دەکرێیت بۆ بەشداریکردن لە ڕێورەسمی ئاهەنگێکی فەرمیدا چەندە شیمانەی هەیە کە ڕەفتاری تۆ لەژێر کاریگەری ڕێساکان و ئادابی ئەم چەشنە مەراسیمانەدا گۆڕانی بەسەردابێت؟

ا- زۆر زۆر؟

ب- نەختێك؟

ج- هەرگیز؟

٧- داخوازیەکەت بۆ وەرگرتنی کارێك ڕەتدەکرێتەوە ئایا:

ا- زۆر نارەحەت و نائومێد دەبیت؟

ب- زۆر گرنگی پێنادەیت و واهەست دەکەیت کاری تر زۆرە؟

ج- لەوەی کە ڕەتکراویتەوە توڕەیت؟

٨- بۆ دامەزراندن لە چاوپێکەوتنێکدا پرسیارت لێدەکرێت تا چ رادەیەك خۆت بە ئاتاجی پیاهەڵدان و پشتیوانی هاوکارەکانت دەزانیت؟ ئایا وەڵام دەدەیتەوە کە:

ا- لە ئاستێکی ئاساییدا؟

ب- لەئاستێکی بەرچاودا؟

ج- لە ئاستێکی زۆر نزمدا؟

٩- لەکاتی پیاسەکردن لە پارکدا، جزدانێك دەدۆزیتەوە کە بڕێك پارەی بەرچاوی تێدایە ئایا:

ا- جزدانەکە بە پۆلیس دەدەیت؟

ب- پارەکە هەڵدەگریت؟

ج- پارەکە هەڵدەگریت بەڵام ویژدانت ئازارت دەدات؟

١٠- تا چ ڕادەیەك لە ژێر کاریگەری نیگەرانی و پەرێشانیدا شەوانە خەو لەچاوت دەتۆرێت:

ا- هەندێ جار؟

ب- هیچ کاتێك؟

ج- زۆرجار؟

١١- کەسێك لەکاتی قسەکردندا لەناو کۆمەڵێکدا رایدەگەیەنێت سەربە فلان توێژی کۆمەڵایەتی بوون زەرورەتی تایبەتی خۆی هەیە ئایا:

ا- ئەم بۆچونە رەتدەکەیتەوە؟

ب- بۆچونەکەی قبوڵ دەکەیت؟

ج- لەگەڵ هەندێك لە گۆشەنیگاکانی دا تەبایت؟

١٢- لە کلینیکی پزیشك دانیشتویت کەسێك کە لە کورسیەکەی پاڵ تۆدا دانیشتووە دەست دەکات بە قسەکردنی بەردەوام و بیروراگەلێك کە بەڕای تۆ تەواو بێسەروبەرن، لە دۆخێکی لەوچەشنەدا تا چ رادەیەك دەتوانیت بیروبۆچوونی خۆت راشکاوانە دەربڕیت؟

ا- بەدەگمەن؟

ب- بەزۆری؟

ج- هەندێ کات؟

١٣- لە کتیبێکی تایبەت بە دەرونشیکاریدا ئەم ڕستەیەت بەرچاو دەکەوێت(مرۆڤ پێویستە هەمیشە کۆنترۆڵی خۆی بکات) ئایا لەو بڕوایەدایت کە:

ا- پێویستە مرۆڤ لە هەموو کاتەکاندا خۆی کۆنترۆل بکات؟

ب- پێویستە مرۆڤ زۆربەی کات خۆی کۆنترۆل بکات؟

ج- هاوکات پێویستە مرۆڤ ڕێگە پێدراوبێت هەربەیناو بەینێك تورە ببێت و کۆنترۆڵی ئەعسابی خۆی لەدەست بدات؟

١٤- بە نیازیت کراسێك بکڕیت ئایا داوا لە یەکێك لە هاوەڵەکانت دەکەیت لەگەڵت بێت و لە هەڵبژاردنی کراسەکەدا یارمەتیت بدات:

ا- بەلێ بەلاَم بەناچاری کار بە بۆچونەکەی ئەو ناکەیت؟

ب- بەلێ تەنیا ئەو کراسە دەکڕیت کە هاوەڵەکەشت پەسەندی دەکات؟

ج- نەخێر بەتەنیا دەرۆیت و ئەوەی کە دڵت پێوەبێت دەیکڕیت؟

١٥- وايدابنێ کتێبێکت نوسیوه و فرۆشێکی باشی هەبووه خوێنەرێك نامەیەکت بۆ دەنوسێت و پرسیارت لێدەکات(ئایا فرۆشی کتێبەکەت بەلاوه گرنگه یا پەسەندکردن و رەخنەگرتن له کتێبەکه) ئایا بیروبۆچونی تۆ ئەمه دەبێت که:

ا- فرۆشی کتیبەکه و قازانجه مادیەکەی له هەمووی گرنگتره؟

ب- هەم قازانج و دەسکەوتەکەت بەلاوه گرنگه و هەم پەسەندکردن و رەخنەکانیش؟

ج- پەسەندکردن و رەخنەکردنی کتێبەکه له سودی مادی گرنگتره؟

١٦- له گفتوگۆیەکی هاورِیانەدا یەکێك له ئامادەبووان دەڵێت ژیانێکی باش پێویستی به پارەیەکی باش هەیه ئایا تۆ:

ا- وادەزانیت که به پارەیەکی کەم ناتوانیت ژیانێکی شادو ئاسودەت هەبێت؟

ب- لەگەڵ بۆچونەکەی ئەودایت؟

ج- بڕوات وایه که بۆ هەبوونی ژیانێکی خۆش و ئاسوده پێویسته تا ڕادەیەکی دیاریکراو سەربەخۆیی دارایت هەبێت؟

١٧- کەس لەماڵەوه نییەو تۆش له حەمامدایت تەلەفونەکه زەنگ لێدەدات:

ا- خاولیەك لەخۆت دەپێچیت و بەرەو تەلەفونەکه دەڕۆیت؟

ب- هەر له بنەڕەتدا گوێ به تەلەفونەکه نادەیت؟

ج- چاوەڕوان دەبیت تا بزانیت ئایا جارێکی تر زەنگ لێدەدات یان نا؟

١٨- له چێشتخانەیەکدا دانیشتویت و دەبیستیت که نەناسراوێك له مێزەکەی تەنیشتتدا رەخنه له جلەکانت دەگرێت ئایا:

ا- ئارامی خۆت دەپارێزیت و هەوڵدەدەیت گوێ لەدرێژەی قسەکانی بگریت؟

ب- گرنگی به وتوێژی مێزەکەی تەنیشتت نادەیت؟

ج- دەگەڕێیتەوه و به نیگایەکی توڕەوه تەماشای ئەو کەسه دەکەیت؟

١٩- کام دۆخت بەلاوه ناخۆشتره:

ا- سەرکۆنەکردن لەلایەن بەرێوەبەری فەرمانگەوه؟

ب- ڕێك نەکەوتن لەگەڵ هاوبەشەکەتدا؟

ج- کەوتنه ژێرباری چارەسەری پزیشکیەوه؟

٢٠- بەدرێژایی رۆژ کارت کردووه و چاوەڕوانی شەوێکی ئارام دەکەیت لەماڵەوه، بەڵام له پڕ کۆمەڵێك له هاورێکانت دەگەنه جێ ئایا:

ا- هەوڵ دەدەیت خۆت ئاسودە پیشان بدەیت؟

ب- پێیان دەڵێیت کە بەداخەوە ئەمشەو ناتوانم پێشوازیتان لێبکەم؟

ج- فەرموویان لێدەکەیت بۆ ژورەوە بەڵام گوێیان پینادەیت و خۆت بەتەماشاکردنی تەلەفزیۆنەوە مژوڵ دەکەیت؟

(هەڵسەنگاندنی تێست)

پرسیار	الف	ب	ج		پرسیار	الف	ب	ج
١	٠	٢	١		١١	٢	٠	١
٢	٢	١	٠		١٢	٠	٢	١
٣	٢	١	٠		١٣	٠	١	٢
٤	٢	١	٠		١٤	١	٠	٢
٥	٠	٢	١		١٥	٢	١	٠
٦	٠	١	٢		١٦	٢	٠	١
٧	٠	٢	١		١٧	٠	٢	١
٨	١	٠	٢		١٨	١	٢	٠
٩	٠	٢	١		١٩	٠	١	٢
١٠	١	٢	٠		٢٠	٠	٢	١

هەنوکە کۆی خاڵەکانت لەم خشتەیەی خوارەوەدا ببینەوە:

ئاستی سەربەخۆیی	١٦- ١٤ ساڵ	٢١- ١٧ ساڵ	٣٠- ٢٢ ساڵ	٣٠ ساڵ بەرەوژوور
زۆر بەهێز	٤٠- ٢٩	٤٠- ٣١	٤٠- ٣٠	٤٠- ٣٠
بەهێز	٢٨	٣٠- ٢٤	٢٩- ٢٢	٢٩- ٢٢
بەهێزی مامناوەند	٢٧- ٢٤	٢٣- ٢١	٢٥- ٢١	٢١- ١٨
لاوازی مامناوەند	٢٣- ١٧	٢٠- ١٧	٢٠- ١٧	١٧- ١٦
لاواز	١٦- ٠	١٦- ٠	١٦- ٠	١٥- ٠

((لێکدانەوەی ئەنجامی تێست))

زۆربەهێز: تۆ لە سەربەخۆییەکی یەکجار زۆر بەهرەمەندیت، تۆ بەبێ گرنگیدان بەوەی کە ڕەنگە ئەوانیتر چاوەڕوانیت لێبکەن بەگوێرەی مەیل و سەلیقەی خۆت دەجوڵێیتەوە.

ئەم مەسەلەیە تا ڕادەیەك باشە بەڵام هەندێ کات ئەم ڕەفتارە، تۆ لای ئەوانیتر بە مرۆڤێکی مەغرور و لەخۆبایی دەخاتەڕوو بێگومان لە خۆشەویستی تۆ لای ئەوانیتر کەمدەکاتەوە.

کەوایە لەگەڵ بەدەست هێنانی ئەم خەسڵەتە باشەدا هەوڵبدە هاوسەنگی بەرقەراربکەیت!

بەهێز: تۆ لە سەربەخۆییەکی باش بەهرەمەندیت و زۆربەی کات بەپێی سەلیقەی خۆت کاردەکەیت، زۆرێك لە هاوەڵەکانت لە هەڵس و کەوتیاندا لەبارەی ئەوەی ئەوانیتر چاوەڕوانیان لێدەکەن لە چاوتۆدا لە سەربەخۆییەکی کەمتر بەهرەمەندن و ئەمەش بۆ تۆ بەخششێکە.

بەڵام وریابە تا لە پێش چاوی کۆمەڵگە بە کەسێکی تاکڕەو و تاك گەرا دەرنەکەویت!

بەهێزی مامناوەند: ڕێژەی سەربەخۆیی تۆ بەشێوەیەکی تەواو ئاسایی و سروشتیە هەرچەند لەگەڵ بۆچوونی کەسانی دەوروبەرت هەڵدەکەیت و هەندێ جاریش قبوڵی دەکەیت بەڵام دواجار

بەبێ وابەستەبوون بەگوێرەی زانینەکانی خۆت کاردەکەیت ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە شیاوی ئافەرین و ستایشکردنە کە هەم لایەنی مرۆڤهاوڕێیەتی دەپارێزیت و هەم بەشێوەیەکی سەربەخۆ کاردەکەیت!

لاوازی مامناوەند: تۆ وێڕای هەبوونی سەربەخۆیی بەشێوەیەکی ئاسایی زۆر حەزت بەوەیە بکەویتە ژێر کاریگەری داخوازیەکانی کەسانیترەوە ئەم مەسەلە تا ئەو جێیەی زیان بە سەربەخۆیی فیکری تۆ نەگەیەنێت، قەیناکات بەڵام دەبێت وریابیت کە بەشێوەیەکی نەویستراو نەکەویتە ژێر کاریگەری هزری ئەوانیتر.

لاواز: مەخابن! تۆ حەزدەکەیت هەر هەموو کردەوەکانت لەگەڵ بۆچونی ئەوانیتردا هەماهەنگ بکەیت و ئەم پرسە دەبێتە مایەی ئەوەی تۆ لە بنەڕەتدا هیچ کارێك لەسەر زەمینەی ئایدیاکانی خۆت ئەنجام نەدەیت.

بەلای تۆوە ڕەچاوکردنی ڕێسا و یاساکان بایەخێکی زۆری هەیە و لە ئاکامدا هەرگیز ناتوانیت کە ڕاستەوخۆ کارێك ئەنجام بدەیت و لە بەرهەکەی بەهرەمەندبیت و ئاکامەکەشی ئەمەیە کە لە ئەنجامدانی کاروبارەکانی ژیاندا سەرکەوتوو نابیت دەسبەجێ پەی بەم لاوازیەی خۆت ببە و بەخێرایی هەوڵی چارەسەرکردنی بدە!

((سەبارەت بە هاوسەرەکەت، ئایا کەسێکی ڤین لەدڵێت؟))

پرسیارەکانی خوارەوە بە هەردوو بژاردەی (بەڵێ، نەخێر) وەڵام بدەرەوە:

١- هاوسەرەکەم هەندێکات زۆر لەخۆی ڕازیە.

بەڵێ　　نەخێر

٢- هاوسەرەکەم هەندێکات خۆی بەگێل پیشان دەدات.

بەڵێ　　نەخێر

٣- کاتێك لە دەستی تورڕەدەبم گەلێك نەنگی ڕون و ئاشکرا لە کەسێتی ئەودا دەبینم.

بەڵێ　　نەخێر

٤- کاتێك دەمەقاڵەمان دەبێت ناتوانم خاڵگەلێکی ئەرێنی لەئەودا بدۆزمەوە و ئافەرینی لێبکەم.

بەڵێ　　نەخێر

٥- هەندێجار لەدەست هەڵسوکەوتەکانی بێزار دەبم.

بەڵێ   نەخێر

٦- لەکاتی باس و خواسدا ناتوانم ڕێزی ئەو بپارێزم.

بەڵێ   نەخێر

٧- ئەودەمەی بەرپرسیارێتی کارێك بە من دەسپێردرێت هەستی تۆڵسەندنەوە رووم تێدەکات.

بەڵێ   نەخێر

٨- ناتوانم ڕێ لەم بیرکردنەوەیە بگرم کە هەڵسوکەوتی ئەو گەوجانەیە.

بەڵێ   نەخێر

٩- ئەو بۆ ئاشتەوایی کردن زۆر کەللەڕەقە.

بەڵێ   نەخێر

١٠- لە کاتێکدا ئەو توڕەیە پێمخۆشە بەتوڕەییەوە وەڵامی بدەمەوە.

بەڵێ   نەخێر

١١- هەندێك لە کارەکانی ئەوم بەدڵ نییە.

بەڵێ   نەخێر

١٢- هەندێك جار هەوڵمداوە هەندێ لە هەڵەکانی ئەو لە هەلومەرجێکی تایبەتدا ئاشکرا بکەم.

بەڵێ   نەخێر

١٣- من شانازی بەتواناکانی ئەوەوە ناکەم.

بەڵێ   نەخێر

١٤- لەکاتی دەمەقاڵەدا هەوڵدەدەم ڕسوای بکەم.

بەڵێ   نەخێر

١٥- ئەو توانای ئەنجامدانی کاروبار و نەهێشتنی گرفتەکانی نییە.

بەڵێ   نەخێر

١٦- هەندێکات بەمەغرور و لەخۆبایی دێتە پێشچاو.

بەڵێ   نەخێر

١٧- کاتێك ئەو هەڵسوکەوتێکی نێگەتیڤی لەگەڵ من هەیە بیر لەوە دەکەمەوە کە چۆن چۆنی وەڵامی ئەو ڕەفتارەی بدەمەوە.

بەڵێ		نەخێر

١٨- من ڕەفتار و کردارەکانی ئەوم بەدڵ نییە.

بەڵێ		نەخێر

١٩- کاتێك بە توڕەیی دەیبینم لە هاوسەرگیریەکەماندا هەست بە بێسەروبەری دەکەم.

بەڵێ		نەخێر

٢٠- کاتێك کە هەڵەیەکی لێدەبینم خاڵە ئەرێنیەکان لە مێشکمدا دەسڕێنەوە.

بەڵێ		نەخێر

٢١- من زۆرجار وێنەیەکی توڕە و خەشمگینم لەمەڕ هاوسەرەکەم هەیە.

بەڵێ		نەخێر

باشە!

ئێستا پرسیارە ئەرێنیەکانی خۆت کۆبکەرەوە.

ئەنجامی تاقیکردنەوەکە:

ئەگەر کۆی پرسیارە ئەرێنیەکانی تۆ لەحەوت کەمتربێت:

پیرۆزباییت لێدەکەم چونکە وێنەیەکی هاوسەنگت لەمەڕ تایبەتمەندی وخەسڵەتەکانی هاوسەرەکەت هەیە و لەم مەسەلەیە ئاگاداریت کە مرۆڤ ڕستێکە لە خەسڵەتە باش وخراپەکان و هەوڵدەدەیت خەسڵەتە نێگەتیڤەکانی هاوسەرەکەت بەتێپەڕبوونی کات بگۆڕیت بە خەسڵتی ئەرێنی، دیسانەوە پیرۆزباییتان لێدەکەم و ئایندەیەکی سەوزتان بۆ دەخوازم.

ئەگەر کۆی پرسیارە ئەرێنیەکانی تۆ لە حەوت زیاترە:

بەداخەوە دەبێ بڵێم کە تۆ لەمەڕ هاوسەرەکەت ڕەخنەگر و قین لەدڵیت، ساتێك بیر بکەرەوە، ئایاهاوسەرەکەت تەنها خەسڵەتی خراپی هەیە؟ ئایا هیچ خەسڵەتێکی ئەرێنیی نییە؟

بێگومان هاوسەرەکەت دارای خەسڵەت و تایبەتمەندی باشیشە بەڵام ئەم نەنگیە لە تۆوەیە کە تەنها تەماشای نیوەی بەتاڵی کاسەی وجودی هاوسەرەکەت دەکەیت.

پێشنیاز دەکەم ئاوڕێك لە خەسڵەتە ئەرێنیەکانیشی بدەیتەوە، لەبیرتان نەچێت: کاتێك بەپەنجەی ئاماژە و بەتوڕەییەوە ڕەخنەی لێدەگریت تەماشای مشتی خۆت بکە چوار پەنجەی دیکە ڕووی لەخۆتان دەبێت!

نەختێك بیر بكەرەوە! دووبارە ئەم بابەتە بخوێنەرەوە و دەربارەی پرسیارەكانی تاقیكردنەوەكە وردببەوە، بكە بێگومان وەڵامەكەی تۆ لە دوتوێی ئەم پرسیارانەدا شاراوەیە. تاقی بكەرەوە!

((لە كاتی مشتومڕ لەگەڵ ئەوانیتردا چۆن هەڵسوكەوت دەكەیت؟)

١- ئایا لە كاتی باس وخواس و مشتومڕدا دەتوانیت بە باشی كۆنترۆلی خۆت بكەیت؟

بەڵێ نەخێر

٢- ئایا لەكاتی مشتومڕدا بەتەواوی گوێ لە قسەكانی بەرامبەرەكەت دەگریت؟

بەڵێ نەخێر

٣- ئایا كاتێك كە سەرزەنشت دەكرێیت مانەوەت لە هەلاتن پێباشترە؟

بەڵێ نەخێر

٤- ئایا دەتوانیت ڕەفتاری نەشیاوی بەرامبەرەكەت قبوڵ بكەیت؟

بەڵێ نەخێر

٥- ئایا لەكاتی مشتومڕ و باس وخواسە نالۆژیكیەكاندا هەست بە بێزاری دەكەیت؟

بەڵێ نەخێر

٦- ئایا هەندێ جار بۆ ئەوەی ئارامی خۆت بپارێزیت بێدەنگی هەڵدەبژێریت و هیچ ناڵێیت؟

بەڵێ نەخێر

٧- ئایا لە كاتێكدا مشتومڕ شێوەیەكی زۆر جدی وەردەگرێت مەیدانەكە چۆڵ دەكەیت؟

بەڵێ نەخێر

٨- ئایا پێتوایە كە باشترین شێواز لە مشتومڕدا بێدەنگیە؟

بەڵێ نەخێر

٩- ئایا لە مشتومڕدا هەندێ جار بیر لەوە دەكەیتەوە كە مەسەلە بچوكەكان بە چ شێوەیەك دەگۆردرێن بۆ قەیران؟

بەڵێ نەخێر

١٠- ئایا لەكاتی مشتومڕدا بەمەبەستی بەرگرتن لە زیاتر هەڵچونی بەرامبەر، دەكشێیتە دواوە و چاوپۆشی لە هەڵوێستەكانت دەكەیت؟

بەڵێ نەخێر

١١- ئایا لەوەی کە لە مشتومڕێکدا خۆت بەدەستەوە بدەیت هەستێکی باشت هەیە؟
بەڵێ نەخێر
١٢- ئایا وات پێباشترە لە مشتومڕدا لە وشە و پەیڤی موئەدەبانە کەڵك وەربگریت؟
بەڵێ نەخێر
١٣- ئایا لە گەرمەی مشتومڕدا دەتوانیت هەندێ جار بەزۆر زەردەخەنەیەك بکەیت؟
بەڵێ نەخێر
١٤- ئایا لە کاتی مشتومڕدا دەتوانیت لە بەرامبەرەکەت کە سوکایەتی پێکردویت، ببوریت؟
بەڵێ نەخێر
١٥- ئایا هەر لە بنەڕەتدا باس و خواسی لۆژیکیت لە مشتومڕ بەلاوە پەسەندترە؟
بەڵێ نەخێر
١٦- ئایا لە کۆتایی مشتومڕدا دەتوانیت دان بەوەدا بنێیت کە هەڵەبوویت؟
بەڵێ نەخێر
١٧- ئایا لە کاتی مشتومڕدا دەتوانیت دەستەکانت بە جێگیری و ئارامی بهێڵیتەوە؟
بەڵێ نەخێر
١٨- ئایا لە دوای کۆتایهاتنی مشتومڕ دەتوانیت بە ئارامی بخەویت؟
بەڵێ نەخێر
١٩- ئایا لە کاتی مشتومڕدا زۆرتر لە چاوەکانی لایەنی بەرامبەرت دەڕوانیت؟
بەڵێ نەخێر
٢٠- ئایا لە بنەڕەتدا مشتومڕ بە کارێکی گێلانە دادەنێیت؟
بەڵێ نەخێر

کۆکردنەوەی خاڵەکانی تاقیکردنەوەکە:

ئێستا بۆ هەر وەلامێکی بەڵێ یەك خاڵ و هەر وەلامێکی نەخێریش سفر دابنێ.

خۆهەڵسەنگاندن:

ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە (١تا ١٠) بێت:

تۆ زۆربەی کات لە ناخی خۆتدا لەگەڵ خۆت وئەوانیتردا جەنگت ڕادەگایەندووە و مەسەلە گەلێکی سادە کە دەتوانیت بە باس و خواسێکی سادە کۆتایی پیبێنیت و یەکلایی بکەیتەوە دەگۆڕیت بۆ مشتومڕ و قەیرانێکی گەورە و ئەمەش بە لاوازیەکی گەورە بۆ تۆ هەژمار دەکرێت.

دڵنیابن کە بەدەربڕینی وشە گەڵکی سادە و موئەدەبانە و ئارام باشتر دەتوانیت مەبەستەکەت بگەیەنیت و بە ئامانج بگەیت.

لەبیری نەکەیت: گەورەترین ئاگر کەوتنەوە لەسەرەتادا دەتوانرێت بە پەرداخێك ئاو بکوژێنرێتەوە!

ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە(١٠ تا ٢٠) بێت:

پیرۆزبایتان لێدەکەم!

تۆ ئامادەیی پێویستت بۆ هەر جۆرە باس و گفتوگۆیەك هەیە و زۆرجار هەوڵدەدەیت کە مشتومڕ و دەمەقرە بگۆڕیت بۆ باس و خواسێکی ئارام ئەمە خەسڵەتێکی زۆر باشە بۆ درێژەدان بە پەیوەندیەکی بەتین لەگەڵ دەوروبەر و کەسە نزیکەکانت.

تۆ لەو کۆمەڵە کەسانەیت کە بە گوتەی دیل کارنگی: کاتێك لیمۆیەکت هەیە هەوڵدەدەیت شەربەتێکی لێدروست بکەیت!

تۆ کەسێکی وریا و تێگەیشتویت کە بە ژیری و ئاوەزەوە گرێ کوێرەی کێشەکان بەدەست دەکەیتەوە نەك بە ددان!

هیوای کامەرانی و بەختەوەریت بۆ دەخوازم!

((تۆ شەیدای کارکردنیت یا گەشتوگوزار؟))

زۆرتر خەریکی کارکردنیت یا گەشتوگوزار؟ یاخود هەمیشە هاوسەنگی نێوان ئەم دووانە ڕادەگریت، بۆ ئاگاداربوون لەم مەسەلەیە تکایە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:

١- پشووی هەفتەی پێشووت چۆن گوزەراند؟

*وەك ڕۆژانی دیکەی هەفتە، چالاکیەکی تایبەتم ئەنجام نەدا (١)

* لەگەڵ خێزان و هاوڕێکانمدا پشوومدا (٢)

*پشوومدا بەڵام ناچاربووم بەشێك لەکارەکانم لەماڵەوە ئەنجام بدەم (٣)

*وەك هەمیشە لەسەر کاربووم (٤)

٢- دواجار کە سەفەرت کرد کەی بوو؟

*لە شەش مانگی ڕبردوودا (٣)

*لە پار و پێراردا (٤)

*لە هەفتەی ڕابردوو (٢)

*لە ماوەی ٢٤سەعاتی ڕابردوو(١)

٣- زۆربەی کاتەکانت لەگەڵ کێدا بەسەر دەبەیت؟

*دایە و بابە (١)

*هاوسەرەکەم (٢)

*هاوڕێیان (٢)

*بەڕێوەبەر و هاوکاران (٤)

٤- کام لەم حاڵەتانەی خوارەوە زۆرتر لە تۆ ڕوودەدات؟

*تا نیوەشەوان بۆ سەیران بەبێداری دەمێنیتەوە (١)

*نیگەرانی سبەینێ بەیانی و بەڵێنەکانی کاری بەیانیت (٢)

*دڵت بۆ ژورەکەی خۆت لەماڵەوە تەنگ دەبێت (٣)

*بەهۆی سەرقاڵی زۆرەوە مەسەلەکانی دیکەت لە بیردەچێت (٤)

٥- کاتێك بۆ پشووەکان، مۆڵەتت وەرگرتووە، کام شت زۆرترین شیمانەی ڕوودانی هەیە؟

*وەڵامی تەلەفۆنەکانی پەیوەست بەکارکردن نادەیتەوە (١)

*ژمارەی مۆبایلەکەت بە هاوکارەکانت دەدەیت (٢)

*بیر لەنەخشەکانی کارکردنت دەکەیتەوە (٤)

*هەوڵدەدەیت لەمەسەلەکانی شوێنی کارەکەت ئاگادار بیت (٣)

٦- دواجار کە شتێکت کڕی؟

*بەتەلەفۆن کەل وپەلە کڕاوەکانت بۆ نێردرا (٣)

*هێندە سەرقاڵ بوویت کە هاوڕێکانت شتیان بۆکڕیت ٤)

*دوای ئەوەی لەگەڵ هاوڕێکانت بۆ سەیران چویتە دەرەوە (١)

*ورده‌كاری پێویستت به‌خه‌رجدا بۆ هه‌ڵبژاردنی ئه‌وه‌ی ده‌تویست (٢)

٧- له هه‌فته‌یه‌كدا چه‌ند كاتژمێر كار ده‌كه‌یت؟

* ١٦ كاتژمێر (١)

* ١٧ بۆ ٣٥ كاتژمێر (٢)

* ٣٦بۆ ٤٧ كاتژمێر (٣)

* زیاتر له‌٤٨ كاتژمێر (٤)

٨- كاتێك له‌گه‌ڵ هاوڕێكانت دایت زۆرتر ده‌رباره‌ی چی ده‌دوێیت؟

*مه‌سه‌له كه‌سیه‌كان (٢)

*سه‌یران (١)

*مه‌سه‌له ئابوریه‌كان (٣)

*كار و پلاندانان (٤)

كۆكردنه‌وه‌ی خاڵه‌كان:

هه‌نوكه ئه‌وخاڵانه‌ی دانراون بژمێره و كۆیان بكه‌ره‌وه.

خۆهه‌ڵسه‌نگاندن:

- ئه‌گه‌ر كۆی خاڵه‌كانی تۆ له (٨- ١١)بێت:

تۆ له پێڕی ئه‌و كه‌سانه‌یت كه به‌بۆچوونی ئه‌وان كاركردن بێهوده‌یه و كه‌ڵكی نییه، به بۆچوونی تۆ ژیان به‌های له‌وه زیاتره كه چركه‌ساته‌كانی به‌كاركردن به‌سه‌ربه‌ریت، گرنگ ئه‌وه‌یه كه خۆش ڕابوێریت و چه‌ند ساتێكی له یادنه‌چووت هه‌بێت، به‌ڵام شتێكت له بیربێت كاركردن جه‌وهه‌ری مرۆڤه و ئێمه بۆ هه‌بوونی سبه‌ینانێكی باشتر ناچارین چالاكیه‌كی ئامانجدارمان هه‌بێت، كه بێگومان ئارامی و ئۆقره‌یی ئێمه به‌رهه‌مى ئه‌م چالاكیه‌یه.

هه‌وڵبده هه‌میشه بالانسی نێوان كاركردن و گه‌شتو گوزار ڕابگریت كه ئه‌مه‌ش ڕمزو ڕازی سه‌ركه‌وتنه له ژیاندا.

ئه‌گه‌ر كۆی خاڵه‌كانی تۆ له (١٢تا١٥)بێت:

وادێته به‌رچاو تۆ دیدێكی نێگه‌تیڤت به‌رامبه‌ر به كاركردن هه‌یه به‌ڵام هێنده‌ش بۆ سه‌ركه‌وتن و پێشخستنی كاره‌كه‌تان تێناكۆشیت و خاڵی گرنگیش هه‌ر لێره‌دایه، ئه‌گه‌ر كاره‌كه‌تان به گوروتینێكی زیاتره‌وه به ئه‌نجام بگه‌یه‌نن زیاتر هۆگری ده‌بن و هه‌روه‌ها پێشكه‌وتنێكی زیاترت له ژیاندا ده‌بێت.

بەگوتەی نیما یوشج: پێویستە لە شتیك کەمبکەینەوە تا بیخەینە سەر شتێکی تر!

تۆش بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن پێویستە خەریکی کاروبارێکی گرنگتربیت!

- ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان (١٦ تا ٢٢)بێت:

هەلومەرج و تێڕوانینی هەنوکەیی تۆ بۆ کار و پشودان تێروانینێکی هاوسەنگە، تۆ شیوازێکی ئاگایانە و هاوسەنگت دەربارەی کاروسەرگەرمی هەیە و ئەمەش یەکێك لەمەسەلە بنەڕەتیەکانە بۆ گەیشتن بەسەرکەوتن لە ژیاندا.

تۆ هیچ کاتێك نە لەسەیراندا زیادەڕەوی دەکەیت نە لە کارکردندا! لەم ڕوەوە پیرۆزباییت لێدەکەم ڕۆژانێکی سەوزت بە ئاوات بۆ دەخوازم.

- ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان(٢٣تا٢٨)بێت:

چالاکی کارکردنی تۆ لەڕادەی ئاسایی زیاترە و بەلای تۆوە کارکردن بایەخێکی تایبەتی هەیە، تۆ وزەیەکی زۆر بۆ کارەکەت بەخەرج دەدەیت تەنانەت ئەوددەمەش کە خەریکی گەشت و گوزاریت هەردەم زەینت بیر لەکارکردن دەکاتەوە و ئەوددەمانەش کە ئامادەیی فیزیکیت لە شوێنی کارکردندا نییە هەموو زەینت لەشوێنی کارەکەتە.

لەیادت بێت: ژیانی سەرکەوتوانە بەرەنجامی هاوسەنگیە لە نێوان کارکردن و سەیران و گەڕاندا و دڵنیابن بە هەمانشێوە کە چالاکی و کارکردن بۆ ژیان کاریگەر و بەسوودە، زیادەڕەویش لەهەر کامیاندا دەبێتە هۆی کەموکورتی و نەگەیشتن بە سەرکەوتن.

- ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە نێوان (٢٩تا٣٢)بێت:

هەرئێستا دەست لەکار بکێشەرەوە!

ئەڵبەتە مایەی حیرەت و سەرسامیە کە تۆ دەرفەتتهەبوو ئەم تاقیکردنەیە بخوێنیتەوە! تۆ کارناکەیت! بەڵکو خۆت و ژیانت کردۆتە قوربانی کارکردن! تۆ هێندە وزە بۆ کارکردن بەفیڕۆ دەدەیت کە لە ئایندەدا توانای هیچ کارێکت نابێت.

لە بیرت نەچێت: کە ئەگەر چالاکی کارکردنتان کەم نەکەنەوە دەبێت چاوەڕێی حزوری نەخۆشی و دواجار تەمەنێکی کورت و بێئاکام بیت.

ئەمەشت لە بیرنەچێت: **سەرکەوتن میوەی درەختی هاوسەنگیە! هەنوکە هەڵبژاردن بەدەستی تۆیە!**

پاری پێنجەم

((ئەم کتێبە چ کاریگەریەکی لەسەر ژیانی تۆ هەبوو؟))

ئازیزەکەم!

هەروەك لە سەرەتای کتێبەکەدا ئاماژەمان پێکرد، مەبەست لە نوسینی ئەم توێژینەوە و دەستنوسە ئەمەیە کە بەراستی لە ژیانی ئێستا و ئایندەی تۆدا کاریگەریەکی ئەرێنی بەجێبێلێت. هەربۆیە دەخوازین وەڵامی پرسیارەکانی خوارەوە بدەیتەوە کە لەلایەن کۆمەڵێك لە مامۆستایانی ((گروپی فەرهەنگی بلاوکردنەوەی نامەن)ەوە ئامادەکراوە.

پرسیارەکان:

١- بە چ شێوەیەك لەگەڵ کتێبی (تکایە مەبنە مەڕ)دا ئاشنا بوویت؟

٢- ئایا لە خوێندنەوەی ئەم کتێبە هەست بە ئاسودەیی دەکەیت؟ بۆچی؟

٣- ئایا خوێندنەوەی ئەم کتێبە یارمەتیانی داوە بۆ ئەوەی باشتر خۆیان بناسن؟

٤- ئایا وا هەست دەکەیت ڕاسپاردەکانی ئەم کتێبە سودبەخش بووە بۆ ژیانی تۆ؟ بۆچی؟

٥- کام بەشی کتێبەکە زۆرترین کاریگەری لەسەر تۆ بەجێهێشت؟ بۆچی؟

٦- گەورەترین گۆرانکاریەك کە دوای خوێندنەوەی ئەم کتێبە لە تۆدا هاتە ئارا چی بوو؟

٧- ئایا هاوڕێکانت رادەسپێریت بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە؟ بۆچی؟

٨- ئەگەر بتەوێت ئەم کتێبە بکەیتە دیاری بۆ هاوڕێیێك بەچ کەسێکی دەدەیت؟ بۆچی؟

٩- هەنوکە چ پێناسەیەکت بۆ مەڕە بە ڕووالەت مرۆڤەکان هەیە؟

١٠- حەزدەکەی نووسەر، لەسەربابەتێك کتێبەکەی تری بنووسێت؟

١١- دەتوانیت بۆچوون و لێکدانەوەی خۆت لەمەڕ کتێبەکە بنوسیت؟

١٢- ئەگەر رۆژێك لە ناکاو لە کۆڕ و کۆبونەوەیەکدا چاوت بە نوسەری کتێبەکە بکەوێت یەکەم ڕستەیەك کەپێی دەڵێیت چییە؟ بۆچی؟

پۆزیتیڤیزم دەوڵەت	ئیمپێرسیۆنیزم ئایدیالیزمی فەلسەفی